કવાયતનું પુસ્તક.

નિશાળોમાં ચલાવવા માટે.

SCHOOL DRILL.



અમદાવાદ,

"યુનિયન" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કં. લિ. માં છાપ્યું.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

મુંબાઈ સરકારના કેળવણી ખાતાએ મંજુર કરેલું.

निशाळोने सारु कवायतनुं पुस्तक.

પ્રસિદ્ધકર્ત્તા,

લલ્લુભાઈ છોટાલાલ પટવા.
અમદાવાદ મ્યુ. સ્કૂ. નં. ૧૨ ના હેડમાસ્તર

(આવૃત્તિ બીજી.)

અમદાવાદ,

"યુનિયન" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કં. લિ. માં છાપ્યું.

ઈ. સ. ૧૯૦૨.

કિંમત રૂ. ૦-૮-૦.

પ્રસ્તાવના.

—०*०—

દેશોન્નતિનું મુખ્ય કારણ કેળવણી છે. બાળકનું મન, તન અને નીતિ એ ત્રણે સરખી રીતે ઉછેરવાનો નિયમ નિયંતાએ કર્યો છે, માટે તે સ્વાભાવિક નિયમ અમલમાં આણવા સારૂ આ ત્રણે શક્તિઓને સરખી રીતે કેળવવાનો પ્રયત્ન થવો જોઇએ. તનની અસર હમેશા મન ઉપર થાય છે, માટે તનને તન્દુરસ્ત રાખવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. હમેશા શરીર અન્નાદિથી પોષાય અને તેની સાથે નિયમિત વ્યાયામ આપવામાં અટકાવ ન થાય તો શરીરના તમામ અવયવ સ્વાભાવિક રીતે પ્રફુલ્લિત થઇ પુષ્ટ થાય છે. માટે તન સુધારવા સારૂ સ્વાભાવિક વ્યાયામ દરેક સ્કૂલમાં ચલાવવો ઘટીત છે.

જેમ બાળકની ઉમર નાની તેમ મનની મહેનત ઓછી આપવી, અને તેમને રમવાનો વખત વધારે આપવો જોઇએ. એકલી બુદ્ધિને કસરત આપવાથી શરીર મજબૂત ને બળવાન થતું નથી, પણ ફાયદાને બદલે નુકશાન થાયછે.

હમેશાં નબળાં સ્ત્રી પુરૂષની સંતતિ નબળીજ થાયછે, માટે દેશના બાળકોની શારીરિક સ્થિતિ રમત ગમતની સાથે સુધરી તેમનું તન આરોગ્ય અને મજબૂત થાય તે માટે શારીરિક કેળવણીની ઘણી જરૂર છે.

મનની શક્તિ કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે, તેમ તનની કેળવણી અનુક્રમે નાના બાળકથી તે મોટા સુધી ધીમે ધીમે હલકા હલકા વ્યાયામથી તે ભારે મહેન-

તની કૂચ સુધીની કસરત નિયમિત રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. નિયમિત પદ્ધતિ પ્રમાણે શીખવવાથી તનની કેળવણીના જે હેતુ તે નીચે પ્રમાણે સ્વાભાવિક રીતે પાર પડે છે.

(૧) આવી રીતે કવાયત શીખવવાથી છોકરાંનાં શરીર રમતની સાથે પુષ્ટ થાય છે. અને તેમના શરીરમાં રેાગરૂપી શત્રુનેા અંકુર ઉત્પન્ન થતેા નથી.

(૨) શિક્ષકની દેખરેખ નીચે કવાયત કરાવવાથી ગુરૂની આજ્ઞા અનુસાર તરતજ હુકમ અમલમાં લાવી તેજ પ્રમાણે કરવાનું ધ્યાન આપવાની ટેવ કેળવાય છે.

(૩) સમુહમાં કવાયત કરાવવાથી કેાઇ પણ આળસુ છોકરેા બેદીલીથી આગળ પાછળ કામ કરી શકતેા નથી, વળી આજ્ઞા પ્રમાણે સર્વને સાથે કરવાની ફરજ પડવાથી સમુહમાં કામ કરવાની ટેવ પડે છે.

(૪) છોકરાં નહિ જાણે તેવી રીતે રમતની સાથે કેટલીક માનસિક શક્તિએા પણ કેળવાય છે.

પ્રાથમિક નિશાળેા પૈકી કેટલીક મેાટી નિશાળેામાં કેળવણીખાતા તરફથી કસરતનેા સામાન આપવામાં આવે છે. તેનેા લાભ ઘણું કરીને મેાટી ઉમરના છોકરા લેઈ શકે છે. પરન્તુ નાની ઉમરના છોકરા તે લાભ લેવાને બેનશીબ રહે છે. આ પ્રમાણે જ્યાં કસરત થાય છે, તેવી અને જ્યાં બીલકુલ કસરત થતી નથી, તેવી નાની સ્કૂલેામાં એક સરખી રીતે નાનાં બાળકેાથી તે મેાટી ઉમરનાં છોકરાં સુધી વગર ખરચે બીન હરકતે થઈ શકે તેવી ગેાઠવણ આ ચેાપડીમાં કરેલી છે.

આ વિષય આપણા શિક્ષકવર્ગને કદાપિ નવીન લાગશે, તેાપણ જો આ પુસ્તક કાળજીથી વાંચશે, તેા તેમને કેાઇપણ ભાગ સમજવાને અડચણ પડશે એમ લાગતું ન-

થી. હાલમાં જ્યાં કસરતમાસ્તર છે ત્યાં અને જ્યાં કસરત-શિક્ષક નથી તેવી સ્કૂલોના શિક્ષકો પોતાનું કર્તવ્ય સમજી ખંતથી પોતાના વિદ્યાર્થીમંડળને શીખવશે તો આપણી બધી નિશાળોમાં થોડી મુદતમાં આ નવીન વિષયનો સારો પ્રસાર થશે એમ આશા રાખવામાં આવે છે. પોલીસ અને લશ્કરીખાતામાં જે કવાયતના ભાગ છે. તેમાં કાંઈક ફેરફાર કરીને આ રીતીઓ બતાવેલી છે. માટે કોઇપણ ભાગ સમજવાને અડચણ પડે તો તે ખાતાના નોકરોને પૂછ્યાથી પણ તેમના જ્ઞાનનો અમારા શિક્ષકવર્ગને ફાયદો થશે.

આ પ્રકારનો વ્યાયામ ખુશકારક રીતે કરવાનું કામ સુજ્ઞ શિક્ષકના ડહાપણ ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યાં બને એવું છે ત્યાં સર્વ વિદ્યાર્થીઓને એકસરખો પોશાક રખાવ-વાની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ. આ પ્રમાણે એકસરખો પો-શાક પહેરેલા વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે શિક્ષકના હુકમ પ્રમાણે ઝડપથી કવાયત કરતા હશે ત્યારે તે મનોહર દેખાવ જોઇને કોને આનંદ નહિ થાય ?

આ પુસ્તક માત્ર ગુજરાતી નિશાળોમાં ચલાવવા માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે, માટે વગર સમજે અંગ્રેજી ઉ-ચ્ચારો છોકરાં યાદ રાખે તે કરતાં અર્થવાળા ગુજરાતી શબ્દો યાદ રાખે તે વધારે જરૂરનું છે, માટે દરેક ઠેકાણે ગુજરાતી ભાષાના શબ્દો રાખેલા છે. માટે શિક્ષકવર્ગને વધારે અનુકુળ પડશે.

ગુજરાતી નિશાળો સિવાય બીજાઓને પણ ઉપયોગી થાય તેટલા માટે પુસ્તકના આરંભ પહેલાં ગુજરાતી હુકમ-ના શબ્દોની સાથે અંગ્રેજી હુકમના શબ્દોનાં નામ પણ આપવામાં આવ્યાં છે.

આ પુસ્તક મેં મારી પોતાની કલ્પનાથી બનાવેલું નથી. આ એક ઈંગ્રેજી પુસ્તકના આધારથી મરાઠી ભાષામાં લખેલું હતું, તે ઉપરથી ગુજરાતીમાં તરજુમો કરી તેમાં યોગ્ય સુધારો વધારો કરેલો છે. મારો આ પ્રથમજ પ્રયત્ન હોવાથી સુજ્ઞ શિક્ષકવર્ગને કદાપિ ભૂલો રહેલી માલૂમ પડે તો તે સંબંધી જે કોઈ કૃપા કરીને જણાવશે તેનો મોટો આભાર માનવામાં આવશે, અને વળી આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ કાઢતી વખત તેવી સૂચના ઉપર અવશ્ય ધ્યાન આપવામાં આવશે.

આ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં બહાર પડી તેનો અમૂલ્ય લાભ શિક્ષક વર્ગ તથા વિદ્યાર્થીઓને મળે તે સારૂ રા. માણેકલાલ આશારામ કે જે હાલ અમદાવાદમાં મેલ પ્રાક્ટિસિંગ સ્કૂલમાં હેડ માસ્તર છે તેમણે પોતાનો ઘણો કિમતી વખત વારંવાર આ કામમાં રોકી જે અમૂલ્ય મદદ આપી છે, તેથી તેમનો અમારા ઉપર મોટો ઉપકાર થયો છે.

આ પ્રસ્તાવના બંધ કરતાં હું ગુજરાત ટ્રેનિંગ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ મહેરબાન રાવસાહેબ માધવલાલ હરિલાલ દેશાઇનો મોટો આભાર માનુ છું. કેમકે કવાયત જેવો ઉપયોગી વિષય ધોરણોમાં ઘણા વરસથી દાખલ કરવામાં આવ્યો છે છતાં તેનું એક પણ પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં ન હોવાથી શિક્ષકવર્ગને માટે તેઓ સાહેબે ગુજરાત શાળાપત્રમાં આ વિષય દાખલ કર્યો હતો અને મને તેઓ સાહેબના ઉત્તેજનથીજ આ પુસ્તક બહાર પાડવાનો પ્રસંગ મળ્યો છે તેથી તેઓ સાહેબનો હું હમેશને માટે આભારી છું.

શિક્ષકોને સૂચના.

આ પુસ્તકમાં આપેલી કવાયતની સર્વ રીતીઓ છોક-રાં પાસેથી કરાવવા સરખો છે. એ હું પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકુંછું. આ પ્રકારનો વ્યાયામ છોકરાંને આ-નંદદાયક થઇને તેનાથી ઈચ્છિત હેતુ પાર પડે છે. એમાં શરીરને દુઃખ અથવા ઈજા થવાનો ભય નથી. તેમજ તેમાં કોઈ પ્રકારનો ખર્ચ કરવો પડતો નથી, અને શરીરના સર્વ અવયવોને આથી ઘટિત વ્યાયામ મળવા સરખું છે. આ કવાયત દરરોજ છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે થોડો વખત પણ કરાવે તો તેથી ઘણો લાભ થવા સંભવ છે.

આ પુસ્તકના પહેલા ભાગમાં બતાવેલી કૃતિઓ આઠ વર્ષ સુધીના છોકરાં પાસેથી કરાવવી. ભા. ૨ જા અને ત્રી-જામાંની કૃતિ દશ વર્ષ સુધીનાં છોકરાં પાસેથી કરાવવી. અને ભાગ ચોથા અને પાંચમાંની કૃતિ દશ વર્ષ કરતાં વધારે વયનાં છોકરાં પાસે કરાવવી. આ એક સાધારણ નિયમ કહ્યો, તોપણ આ નિયમથી મારા વિદ્વાન શિક્ષકવર્ગને પ્ર-તિબંધ નથી. અને તેમણે પોતાની ઇચ્છાનુસાર વર્ગ પાડવા એવી મારી ઈચ્છા છે.

લ. છો. પટવા.

અનુક્રમણિકા.

ગુજરાતી હુકમના શબ્દોનું ઇંગ્રેજી.



જમણો હાથ—Right hand (રાઈટ્ હૅન્ડ.)
નીચે—Down (ડાઉન્)
ડાબો હાથ Left hand (લૅફ્ટ્ હૅન્ડ.)
માથું—Head (હેડ્.)
ખભા—Shoulders (શોલ્ડર્સ્.)
કમર—Waist (વેઇસ્ટ.)
ઢીંચણ—Knees (નીઝ્)
એક—One (વન્.)
બે—Two (ટૂ.)
ત્રણ—Three (થ્રી.)
ઉપરની બાજુ—Ceiling (સીલીંગ.)
નીચેની બાજુ—floor (ફ્લૉર.)
જમણી બાજુ—Right (રાઇટ્.)
ડાબી બાજુ—Left (લેફ્ટ્.)
સામા—Front (ફ્રન્ટ્.) [(રાઈટ્ ઍબાઉટ્ ટર્ન.)
જમણી બાજુથી પાછા વળો—Right about turn
ડાબી તરફથી પાછા વળો—Left about turn (લેફ્ટ્ ઍબાઉટ્ ટર્ન.)
પાછળ હાથ—Hands behind (હૅન્ડસ્ બિહાઇન્ડ્.)
જમણો પગ આગળ Right foot forward (રાઇટ્ ફૂટ્ ફૉર્વર્ડ્.)
ડાબો પગ આગળ Left foot forward (લેફ્ટ્ ફૂટ્ ફૉર્વર્ડ્)
અદલાબદલ—Trade mill (ટ્રેઇડ્ મીલ.)
થોભો—Halt (હૉલ્ટ.)
પક્ષી—Bird (બર્ડ.)

માછલી—Fish (ફિશ્.)
ઘોડો—Horse (હૉર્સ્.)
ગરગડીથી પાણી કાઢવું—Drawing water (ડ્રાઈંગ્ વૉટર્.)
બંદુક છોડવી—Shooting (શૂટીંગ્.)
ભેગા થવું—fall in (ફૉલ ઇન્.)
જમણી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—By the right or left dress (બાય્ ધ રાઇટ્ ઑર્ લૅફ્ટ્ ડ્રેસ.)
આંખો સામી—Eyes front (આઈઝ્ ફ્રંટ્.)
નંબર હ્યો—Numbers (નંબર્સ્.)
જમણી ફાઈલ દેખાડો—Right file prove (રાઇટ્ ફાઈલ પ્રૂવ્.)
જેવા હતા તેવા—As you were (એઝ યુ વૅર્)
ડાબી ફાઈલ દેખાડો-Left file prove (લૅફ્ટ્ ફાઇલપ્રૂવ્.)
કવાયત કરવા હારો વિખેરો—Open out the ranks for drill—(ઓપન્ આઉટ ધ રૅંક્સ્, ફૉર્, ડ્રિલ્)
આગલી હારત્રણ પગલાં ચાલો Front rank three paces forward march-ફ્રંટ્ રૅંક્ થ્રી પેસિઝ્ ફૉરવર્ડ્ માર્ચ્)
અવધાન, ધ્યાન—Attention (ઍટેન્શન્.)
સ્વસ્થ ઉભા રહો—Stand at ease (સ્ટૅન્ડ્ ઍટ્ ઇઝ્)
શાન્ત—Stand easy (સ્ટૅન્ડ્ ઇઝી.)
હારો એક બીજામાં મેળવો—Close up the ranks (ક્લોઝ્ અપ્ ધ રૅંક્સ્.)
બીજી ને ચોથી હાર આગળ કુચ કરો—Second and fourth ranks quick march (સેકંડ્ ઍન્ડ્ ફોર્થ રૅંક્સ ક્વિક્ માર્ચ્.)
પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કુચ કરો Rear rank two paces forward march (રિઅર રૅંક ટૂ

પેસિઝ્ ફૉર્વર્ડ્ માર્ચ્.)
ચક્કર—Turnings (ટર્નીંઝ્.)
વળો—Turn (ટર્ન્.) [(રાઇટ્ ઍબાઉટ્ ટર્ન્.)
જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Right about turn
ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—Left about turn (લૅફ્ટ્ ઍબાઉટ્ ટર્ન્)
અર્ધ જમણી કે ડાબી બાજુ તરફ વળો—Half right or left turn (હાફ્ રાઇટ ઑર લૅફ્ટ ટર્ન્.)
અવયવ વાળવા—Flexions (ફ્લૅક્શન્સ.)
કમર ઝાલો—Hips touch (હીપ્સ્ ટચ્)
જમણી તરફ વાંકા વળો—Right bend (રાઇટ્ બૅન્ડ્.)
પાછળ વાંકા વળો—Backward bend (બૅકવર્ડ્ બૅન્ડ્.)
માથું આગળ નમાવો—Forward bend heads (ફૉરવર્ડ્ બૅન્ડ્ હેડઝ) [બૅંડ્ ફ્રન્ટ્)
ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—Left bend front લૅફ્ટ્
જમણી તરફ મરડો—Right twist (રાઇટ્ ટ્વીસ્ટ્)
આગળ વાંકા(માથુ નમાવો)Forward bend(ફૉર્વર્ડ્ બેન્ડ્.)
ડાબી તરફ મરડો—Left twist (લૅફ્ટ્ ટ્વીસ્ટ્.)
હાથ ઉંચા કરો—Hands up (હૅન્ડઝ્ અપ્.)
ઉપર—Up (અપ્.)
હીંચકા ખાઓ—Swing (સ્વિંગ્.)
હતા તેમ—Position (પોઝિશન્.)
હાથ વાળો—Hands twist (હૅન્ડઝ્ ટ્વીસ્ટ્)
સ્થિર—Steady (સ્ટૅડી.).
આગળ કરો—Forward strech (ફૅારવર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્)
ઊંચા કરો—Upward strech (અપ્વર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્.)
માથા ઉપર વાંકા વાળો—To head bend(ટુ હેડ્ બૅંડ્)
બાજુએ પહોળા કરો;Side ways stretch(સાઇડવેઝસ્ટ્રૅચ્

ખભેા વાંકા વાળેા–To shouldersbend (ટુ શેાલ્ડર્સ્ બૅન્ડ્.)
છાતીને વાંકી વાળેા–To chest bend (ટુ ચૅસ્ટ બૅન્ડ્.)
ઢીંચણુ વાળેા—Knees bend (નીઝ્ બૅન્ડ્.)
પાની જોડેા—Feet close (ફીટ્ ક્લેાઝ્.)
એડીએા ઉચકેા—Heels raise (હીલ્સ્ રેઇઝ.)
શરીર દબાવેા—Body sink (બૅાડી સિંક્.)
જમણેા અથવા ડાબેા પગ આગળ મૂકેા—Right or left foot step forward (રાઇટ્ ઑાર લેફ્ટ્ ફૂટ્ સ્ટૅપ્ ફૅારવર્ડ.)
એકની એક જગ્યાએ કૂદવું—On the spot leap (ઑાન ધ સ્પૅાટ્ લીપ્.)
આગળ કૂદેા—Forward leap (ફૅારવર્ડ્ લીપ્.)
હાથ નીચા જમણી તરફ વાળેા–Handsdown right turn (હૅન્ડઝ્ ડાઉન્ રાઇટ્ ટર્ન્.)
ખભા પકડેા-Shoulders grasp (શેાલ્ડર્સ્ ગ્રૅસ્પ્.)
હાથ નીચે—Hands down હૅંડઝ્ ડાઉન્.)
લાંબી સાંકળી—Long chain (લૅાંગ ચેઇન્.)
વખત ચાલુ રાખેા—Mark time (માર્ક ટાઇમ્.)
જમણા પગે લંગડા થાએા. With right foot hop run (ઉવીથ્ રાઇટ્ ફૂટ હૅાપ રન્).
પગ બદલેા—Change feet (ચેઇન્જ્ ફીટ્.)
થેાભેા—Halt (હૅાલ્ટ્).
બેવડી સાંકળી—Double chain (ડબલ્ ચેઇન.)
હાથ વાળેા—Arms bend (આર્મસ્ બૅન્ડ્).
હાથ ઉંચા કરેા–Upward stretch (અપ્વર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્).
હાથ આગળ મેાં સામે લાંબા કરેા–Forward stretch (ફૅારવર્ડ્ સ્ટ્રૅચ્.)

હાથ પાછા વાળો–Backward stretch (બૅકવર્ડ્ સ્ટ્રેચ્).
અર્ધા જમણી તરફ વળો–Half right turn (હાફ્ રાઈટ્ ટર્ન્.)
અવયવ વિસ્તૃત કરવાની કૃતિ–Extension motions (એક્સટૅન્શન્ મોશન્સ્.)
પહેલી કૃતિ—First practice (ફર્સ્ટ્ પ્રૅક્ટિસ્.)
બીજી કૃતિ—Second practice (સેકન્ડ્ પ્રૅક્ટિસ્.)
ત્રીજી કૃતિ—Third practice (થર્ડ પ્રૅક્ટિસ્.)
ચોથી કૃતિ—Fourth practice (ફોર્થ્ પ્રૅક્ટિસ્.)
પાંચમો કૃાત—Fifth practice (ફીફ્થ્ પ્રૅક્ટિસ્.)
છઠી કૃતિ—Sixth practice (સિક્સ્થ્ પ્રૅક્ટિસ્.)
સાતમી કૃતિ–Seventh practice (સૅવન્થ્ પ્રેક્ટિસ્).
સલામ કરવી—Saluting સૅલ્યુટીંગ્.)
નંબર પ્રમાણે જમણા હાથથી સલામ કરો–Right hand salute by number (રાઇટ હૅન્ડ્ સૅલયુટ્ બાય નંબર્સ્)
તોલ સંભાળવાની કસરત—Balance motions [બૅલૅન્સ મોશન્સ્.)
પહેલી સ્થિતિ—First position (ફર્સ્ટ્ પોઝિશન્).
બીજી સ્થિતિ—Second position (સૅકન્ડ્ પોઝિશન્).
બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ Fist practice in second position (ફર્સ્ટ્ પ્રૅક્ટિસ્ ઇન સૅકન્ડ્ પોઝિશન્).
ત્રીજી સ્થિતિ—Third position (થર્ડ પોઝિશન્ .)
ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ–Second practice in the third position (સૅકન્ડ્ પ્રૅક્ટિસ ઇન ધી થર્ડ પોઝિશન્.
એકવડો હલ્લો—Single attack (સિંગલ ઍટેક.)
બેવડો હલ્લો—Double attack (ડબલ ઍટેક્.)
આગળ—Advance (ઍડવાન્સ.)

પાછા જાઓ—Retire (રીટાયર્.)
સંયુક્ત કૃતિ–Combined motions (કમ્બાઈન્ડ્ મોશન્શ્)
બચાવ—Defence (ડીફ઼ેન્સ્).
હલ્લો—Assault (એસૉલ્ટ્).
ચાલુ રાખો—Continue (કૉન્ટીન્યુ,)
કુચ કરવી–Marching માર્ચીંગ્. ટૅન્ડીંગ્ ઍકસર્સાઈઝ.]
અંતર રાખવાની કવાયત Extending exercise[એક્સ-
પાછળ—Rear (રીઅર.)
ડાબા પગથી એજ કૃતિ—Same practice with the
left foot (સમ્ પ્રૅક્ટિસ્ વીથ્ ધ લૅફ્ટ્ ફૂટ્.)
આગળ સરકવું—Advancing (ઍડવાન્સિંગ્.)
તોલ સંભાળવાનું પગલું—Balance step (બૅલૅન્સ્ સ્ટૅપ)
ધીમે—Slow (સ્લો.)
ધીમે કુચ કરો—Slow march (સ્લો માર્ચ્.)
જલદી કુચ કરો—quick march (ક્વિક્ માર્ચ્.)
લાંબાં પગલાં નાંખો—Step out (સ્ટૅપ્ આઉટ્.)
ટુંકું પગલું નાંખો—Step short (સ્ટૅપ્ શૉર્ટ્.)
વખત ચાલુ રાખો—March time (માર્ચ્ ટાઇમ્.)
ધીમે પગલું ભરો—Slow march (સ્લો માર્ચ્.)
પગ બદલો—Change foot (ચેઈન્જ ફૂટ.)
દોડથી કુચ કરો—Double march (ડબલ માર્ચ્.)
બાજુનું પગલું—Side step (સાઇડ્ સ્ટૅપ્.)
સંખ્યાથી જમણી તરફ (ડાબી તરફ) પાસે પાસે થાઓ–
By numbers right (or left) close (બાય
નંબર્સ્ રાઈટ્ ક્લોઝ.)
ત્રણ અથવા ચાર પગલાં જમણી બાજુએ કુચ કરો—

Three or four paces right close quick march (થ્રી ઑર્ ફોર્ પેસિસ્ રાઇટ્ ક્લોઝ્ ક્વિક માર્ચ)

અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી—Formation of squads without intervals (ફૉરમેશન્ ઑફ્ સ્કવૉડસ્ વીધાઉટ્ ઇન્ટર્વલ્સ્.)

દર્શક છેડો—Directing flank (ડાયરૅક્ટિંગ્ ફ્લૅંક્.)

ઉલટ છેડો—Reverse flank (રીવર્સ્ ફ્લૅંક્)

હારથી અને ફાઇલથી કૂચ કરવું—Marching in a line and file (માર્ચિંગ ઇન્ એ લાઇન્ ઍન્ડ્ ફાઇલ)

હારથી કુચ કરવું—Marching in line (માર્ચિંગ્ ઈન્ લાઇન્.)

ફાઈલથી કુચ કરવી—File marching (ફાઇલ માર્ચિંગ્),

જમણી અથવા ડાબી તરફ વળો—Right orleft turn રાઇટ્ ઑર્ લૅફ્ટ્ ટર્ન.)

કુચ કરતી વખત વળવું—Turning when on the march (ટર્નીંગ્ વ્હેન્ ઑન્ ધ માર્ચ્).

જલદી વખત ચાલુ રાખો—Quick march time કિવક્ માર્ચ્ ટાઇમ.)

ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling (વ્હીલીંગ્). [બાયૂ ફાઈલ.)

ફાઈલથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling by file (વ્હિલીંગ્.)

હારથી ચક્રાકાર ફરવું—Wheeling in line (વ્હિલીંગ્ ઈ-ન્ લાઈન્.)

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરો—Right wheel(રાઇટ્ વ્હિલ.)

ફાઈલથી કુચ કરવી ને ટોળીથી રચના કરવી—Marching in file and forming squad (માર્ચિંગ ઈન્ ફાઈલ ઍન્ડ્ ફૉરમીંગ્ સ્કવૉડ્.)

કૂચ ન કરતી વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી–Froming to the front at halt (ફૅાર્મિંગ ટૂ ધ ફ્રંટ ઍટ્ હૅાલ્ટ્.)

કૂચ કરતા ન હેાઇએ ત્યારે સામે રચના કરેા—At the halt front form squad (ઍટ્ ધ હૅાલ્ટ્ ફ્રંટ્ ફૅાર્મ્ સ્કવૅાડ્.)

કૂચ કરતા હેાઇએ ત્યારે સામેની બાજુએ રચના કરવી–Front forming on the march (ફ્રંટ્ ફૅાર્મિંગ્ ઑન્ ધ માર્ચ.)

સામે રચના કરેા–Front form squad (ફ્રંટ ફૅાર્મ્ સ્કવૅાડ્)

જમણી તરફ રચના કરેા--Forming to the right ફૅાર્મિંગ્ ટુ ધ રાઇટ્.)

ચારનેા બૂરજ કરવેા—Formation of fours (ફૅાર્મેશન્ ઑફ્ ફેાર્સ્.)

સ્થિર હેાય ત્યારે—At the halt (ઍટ્ ધ હૅાલ્ટ્.)

ચારનેા બૂરજ—Fours deep (ફેાર્સ ડીપ્.)

ચારનેા બૂરજ પાછા વળેા–Fours about (ફેાર્સ્ ઍબાઉટ્.)

ચારનેા બૂરજ જમણી તરફ—Fours right (ફેાર્સ્ રાઇટ્).

ચારનેા બૂરજ ડાબી તરફ—Fours left (ફેાર્સ્ લૅફ્ટ્.)

બેની હારેા કરેા—Form two deep (ફૅાર્મ્ ટૂ ડીપ્.)

ચારનેા બૂરજ કરીને કૂચ કરતી વખત પાછા બેની હારેા કરવી–A squad marching in fours to reform two deep (એ સ્કવૅાડ્ માર્ચિંગ્ ઇન્ ફેાર્સ ટુ રીફૅાર્મ્ ટૂ ડીપ્.)

બંને હારેામાંની ડાબી ફાઇલ બે પગલાં આગળ ચાલેા.—Left files of both ranks two paces forward march(લૅફ્ટ્ ફાઇલ્સ્ ઑફ્ બેાથ રૅંક્સ્ ટૂ પેસિસ્ ફૅાર્વર્ડ્ માર્ચ)

પાછળ, જમણી અને ડાબી તરફ કુદો–Backward leap to the right leap, to the left leap (બૅક-વર્ડ લીપ્, ટુ ધ રાઇટ્ લીપ્ ટુ ધ લૅફ્ટ્ લીપ્.)

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ—Threes right or left (થ્રીઝ રાઇટ્ ઑર લૅફ્ટ્.)

આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે અથવા જલદી ચાલો–Without advancing slow or quick march (વીધાઉટ્ ઍડવાન્સિંગ્ સ્લો ઑર ક્વિક્ માર્ચ.)

જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત—Right expansion exercise (રાઇટ્ ઍક્સપૅન્શન ઍક્સરસાઇઝ્.)

ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત—Left expansion exercise (લૅફ્ટ ઍક્સરસાઇઝ.)

આગળ ન સરકતાં ડાબા પગે આરંભ કરીને તોલ સંભાળવાનું પગલું-Balance step without advancing commencing with the left foot (બૅલૅન્સ્ સ્ટૅપ્ વીધાઉટ્ ઍડવાન્સિંગ્ કૅમૅન્સિંગ્ વિથ ધ લૅફ્ટ્ ફૂટ્.)

વખતનો અજમાયશ કરીને જમણી (અથવા ડાબી) તરફ પાસે પાસે થાઓ-Right (or left) judging your time. (રાઈટ્ [ઑર લૅફ્ટ્] જજીંગ્ યૉર ટાઈમ.)

નિશાળોને સારૂ કવાયત.

ભાગ ૧ લો.

નાનાં છોકરાંને માટે.

નાનાં છોકરાંને માટે જે કવાયત જોઇએ તે નિશાળમાંજ કરવા લાયક હોવી જોઇએ, એને આપણે ગૃહ વ્યાયામ એવું નામ આપીશું. એનો ઉપયોગ એટલોજ કે આથી શરીરનું કાઠું વૃદ્ધિ પામીને બળવાન થાય, તેમજ નાનપણુથી આજ્ઞા પાળવી, અને કહેતાં વાંતજ હુકમના અમલની બજાવણી થાય, આવા આ બે ગુણોનું બીજ રોપણુ થવું જોઇએ. આને માટે પાઠની રચના એવી રીતની કરવી જોઇએ કે તેનાથી છોકરાઓને તે કવાયત કરતાં રમુજ લાગે, અને તેમાં જુદી જુદી જાતની રચના હોવી જોઇએ. આથી શરીરના સ્નાયુ મજબૂત થાય, તેમજ છાતી પણ પહોળી થાય. શિક્ષકે આ હેતુ કોઈપણુ વખત વિસારવો ન જોઇએ, અને એટલાજ માટે આગલી કૃતિ કરતી વખત છોકરાં પોતાના હાથ લાંબા કરીને ખૂબ પાછા લઈ જાય તેમ કરવું.

આથી છાતી અને ખભાના હાડ કસાશે, તેમજ હુકમ કર્યાની સાથેજ છોકરાંએ તે કૃતિઓ કરવીજ જોઈએ.

શિક્ષકે પોતાના હુકમના શબ્દ પ્રમાણે છોકરાઓને કવાયતની કૃતિઓ કરતા કરવા. અથવા વર્ગની સામે એક

ચેાડું જાણનારા છેાકરાને ઉભેા કરીને તેને કૃતિ કરવા કહેવું. અને બાકીનાં છેાકરાંએ પેલા સામેના છેાકરા સામું જોઇને તે પ્રમાણે સર્વ કૃતિઓ કરવી.

શિક્ષકને અમારી એટલીજ વિનંતિ છે કે તેમણે આ પુસ્તકના પાઠ બધા એકદમ ન કરાવતાં એકપછી એક ક્રમ પ્રમાણે અને નિયમસર કરાવવા. અને એક પાઠ બરેાબર પાકેા થયા સિવાય બીજો પાઠ ચલાવવાની ઉતાવળ કરવી નહિ. આ સર્વ કૃતિઓ છેાકરાં હારબંધ ઊભા રહી કરે એવી ટેવ પાડવી જોઇએ.

ગૃહ વ્યાયામ.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાઠ ૧ લો.

સ્પષ્ટિકરણ.

(મોટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દો સમજવા.)

છોકરાં જમણો હાથ કયો અને ડાબો હાથ કયો તે સમજે છે કે નહિ, તે પ્રથમ જોઇને જે સમજતા ન હોય તેમને તે સમજાવીને કહેવું જોઇએ. છોકરાં ટટાર ઉભાં રહેવાં જોઈએ; તેમના બંને હાથ બેઉ બાજુએ પાસાને અડકીને લટકતા રહેવા જોઇએ.

જમણો હાથ સામો—બધાંએ પોતાનો જમણો હાથ એકદમ સામો લાંબો કરવો, અને ઉઘાડવો.

જમણો હાથ કાટખૂણે—તે હાથ ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવો.

જમણો હાથ નીચે—હાથ પાછો નીચે કરીને બાજુએ લટકતો રાખવો.

ડાબો હાથ સામો—ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ડાબો હાથ આગળ કરવો.

ડાબો હાથ કાટખૂણે—ખભા ઉપર મૂકી કાટખૂણામાં રાખવો.

ડાબો હાથ નીચે—હાથ પાછો નીચે કરીને તે હાથ બાજુએ લટકતો રાખવો.

માથે હાથ લગાડો—બન્ને હાથ બન્ને બાજુથી કાનની ઉપરની બાજુએ લગાવવા. કોણીઓ પાછલી બાજુએ એટલી લઇ જવી કે તેનાથી છાતી આગળ પડતી જણાશે.

હાથ ખભે લગાવો—માથે હાથ લગાવેલા છે તે હાથ નીચે કરીને ખભાના ઉંચા ભાગને લગાવવા. આ વખતે પણ કોણીયો પાછળજ રહેવા દેવી.

હાથ કમરે લગાવો—કમર ઉપર હાથ મૂકવા, આંગળાં આગલી બાજુએ, અને હાથના અંગુઠા અને કોણીઓ પાછળજ રહેવા દેવાં.

હાથ ઢીંચણે લગાવો—ઢીંચણ ઉપર હાથ મૂકવા.

પગનાં આંગળાં ઝાલો—આગળ વાંકા થઇને પગનાં આંગળાં ઝાલવાં.

માથે હાથ લગાડો—ટટાર થઇને ઉપર પ્રમાણે કહ્યા મુજબ માથાને હાથ લગાવવા.

હતા તેમ—માથું સીધું રાખી બંને હાથ બંને પાસે લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ વારે વારે આપીને છોકરાની શક્તિ પ્રમાણે જોઇએ તેટલી કસરત કરાવવી.

પાઠ ૨ જો.

એક—બન્ને હાથ એકદમ મોં સામે સીધા કરવા, (લાંબા કરવા.) ને તે વખતે બન્ને હાથની હથેળીઓ ભેગી રાખવી જોઈએ.

બે—બન્ને હાથ એકદમ ખભાના ટેકાને લગાવવા.

ત્રણ—પાછા હાથ બાજુએ લટકતા રાખવા.

આ પ્રમાણે આ હુકમ જોઇએ તેટલી વાર કરવા.

પાઠ ૩ જો.

નજર ઉંચી—ડોકું જેટલું વાળી શકાય તેટલું વાંકું વાળવું, તે એટલે સૂધી કે આંખો ઉપરની બાજુ તરફ જોઇ શકે, પણ ડોકા વગર બધું શરીર ટટાર રહેવું જોઇએ.

નજર નીચી—ડોકું આગળ કરીને મોં અને આંખો જમીન તરફ કરવાં, પણ શરીર વાંકું ન વાળતાં ટટાર રહેવું જોઇએ.

નજર જમણી—ફક્ત ડોક ફેરવીને મોં જમણી બાજુએ કરવું, પણ છાતી ન હાલતાં સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવી જોઇએ.

નજર ડાબી—જમણી પ્રમાણે ડાબી બાજુ મોં કરવું.

નજર સામી—સામાં જોવું. એટલે નાકની ડાંડી સામે બરોબર નજર કરવી.

આ હુકમ જોઇએ તેટલી વખત કરવા.

પાઠ ૪ થો.

જમણી તરફથી પાછા વળો—જમણી બાજુથી વળીને મો પાછળ કરવાં.

ડાબી તરફથી પાછા વળો—(જમણી પ્રમાણે) ડાબી બાજુએથી વળીને મોં પાછાં પ્રથમ જે તરફ હતાં તે તરફ કરવાં. (આથી તે અસલ સ્થિતિએ આવશે.)

પાછળ હાથ—બન્ને હાથ પાછળ રાખી જમણા હાથ વતી ડાબા હાથની કોણીને ઝાલવી.

જમણો પગ આગળ—જમણો પગ ઉંચકીને આગળ મુકવો; પછી શિક્ષકે તાળી પાડવી. અને તે તાળી

પડતાંની સાથેજ છોકરાંએ પોતાનો પગ પાછો પહેલાં જ્યાં હતો ત્યાં મૂકવો.

ડાબો પગ આગળ—એ પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ મૂકવો, ને તાળી પાડેથી હતો ત્યાં મૂકવો.

અદલાબદલ—છોકરાંએ એક વખત જમણો અને એક વખત ડાબો આ પ્રમાણે પગ આગળ મૂકવા. પહેલા પ્રથમ શિક્ષકે દરેક વખતે તાળી પાડવી, પણ કેટલાક દિવસ પછી વિદ્યાર્થીઓ એ વખતનો અજમાયશ કરીને શિક્ષક તરફથી તાળી પાડવાની વાટ ન જોતાં આગળ મૂકેલા પગ બધાઓએ પાછા લેવા, અને બીજો આગળ મૂકવો. આ કૃતિમાં પોતાની જગા છોડી આગળ જવું નહિ. એટલે છોકરાંએ તેને તેજ જગાએ ઉભા રહીને આ કૃતિ કરવી.

થોભો—અદલા બદલ કરવાનું અટકાવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

અનુકરણ કરવું.

(આગળની કૃતિઓ બધાં છોકરાં એકદમ સાથે કર્યાથી સારી દેખાય છે.)

પક્ષી—છોકરાંએ ઉભા રહીને પોતાના હાથ જેટલા તેમનાથી ઉંચા થઈ શકે તેટલા કરવા, અને પછી પક્ષીઓ હવામાં ઉડતાં જે રીતે પાંખો હલાવે છે, તે પ્રમાણે પોતાનાં આંગળાં ઉંચાં નીચાં કરીને પક્ષીનું અનુકરણ કરવું.

માછલાં—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે હાથ ખભા ઉપર મૂકી, માછલાં પાણીમા તરેછે તે પ્રમાણે ક્ષિતિજથી સમાંતર આ-

બાજુ ને પાછળ કરવા. કોણીઓ ને હાથ આ બન્ને ઘણુંજ પાછળ લેઇ જવાં જોઇએ.

ઘોડા—મૂઠી વાળીને આગલી બાજુથી કોણી વાળવી, હાથ કોણીની નીચેની બાજુએ લાવવા, એટલે ઘોડાના આગલા પગ જેવા દેખાય છે, તેવા આ મૂઠી વાળેલા હાથ દેખાશે. પછી દરેક હાથ એક પછી એક ઉપર નીચે એક વખત પાછળ અને એક વખત આગળ, આ પ્રમાણે હલાવવા.

ગરગડીથી પાણી કાઢો—બન્ને હાથની મૂઠીઓ વાળીને જમણા હાથના મૂઠી ડાબા હાથની મૂઠી ઉપર મૂકીને પોતાના મોં સામે થાય તેટલા લાંબા હાથ કરવા, અને કુવામાંથી પાણી કાઢતો વખત જે પ્રમાણે દોરી ખેંચે છે, તે પ્રમાણે જોરથી હાથ છાતો સુધી લાવવા; પાછા લાંબા કરવા અને છાતી સુધી લાવવા. આ પ્રમાણે બીજો હુકમ મળતાં સુધી કર્યા કરવું.

બંદૂક છોડવી—બન્ને ખભા પાસે બન્ને હાથ લાવવા, પછી આંગુઠા પાસેની આંગળી બાકી રાખીને અંગુઠા સાથે બાકીનાં આંગળાં વાળી દેવાં, ઉઘાડી આંગળી ટટાર રાખવી, પછી એક પછી એક પ્રત્યેક હાથ લાંબો કરવો, અને પાછો ખભા પાસે ખેંચી લેવો.

ભાગ ૨ જો.

—(૦)—

કવાયતની તૈયારી.

કવાયત કરવા સારૂ છોકરાંને તાલીમખાનામાં અથવા કવાયતની જગો ઉપર લેઇ જવાં. છોકરાંને અડચણ

ન પડતાં મેાકળાશથી કવાયત કરતાં આવડે માટે તેમને હારમાં ઉભા રહેવાને શીખવવું.

પ્રકરણ ૧ લું.

હારમાં ઉભા રહેવું.

(મેાટા અક્ષરે છાપેલા હુકમના શબ્દેા સમજવા.)

ભેગા થાએા—આ હુકમ મળતાં છેાકરાંએ એક આગળ અને એક પાછળ આ પ્રમાણે બે હારેામાં ઉભા રહેવું. આગળની હારને **આગલી.** અને પાછળની ને **પાછલી** આ પ્રમાણે કહેવું. આ બન્ને હારેામાં એટલું અંતર રહેવું જોઇએ કે આગલી હારને છેાકરેા અને પાછલી હારને છેાકરેા, આ બન્નેની પાનીએા વચ્ચે બે ફુટ એટલે સુમારે સવા હાથ અંતર રહેવું જોઇએ. બન્ને હારેામાંના પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પેાતાની જમણી બાજુ તરફના સેાબતીને કેાણી અને કાંડાના વચલા ભાગને અડીને ઉભા રહેવું. આથી હારમાંના છેાકરામાંનું અંતર એાછું વધતું રહેશે નહિ. પાછલી હારવાળાએ પેાતાની સામેની હારમાંના પેાતાના સેાબતીની છેક બરેાબર પાછળ ઉભા રહેવું; આને **આશરેા લેવેા** એમ કહે છે.

આગળ કામ ચલાવતા પહેલાં શિક્ષકે બન્ને હારેા એક બીજાથી બરેાબર છે કે નહિ, તેમજ પાછલી હારે બરેાબર **આશરેા** લીધેા છે કે નહિ, તે જોવું જોઇએ. સરખાપણું દેખાવાને માટે આગળ કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની વ્યવસ્થા કરવી.

બધાં ઉંચાં છોકરાં આગલી હારમાં, અને ઠીંગણાં પાછલી હારમાં ઉભાં રાખવાં, પ્રત્યેક હારમાં સર્વથા ઉંચામાં ઊંચો છોકરો જમણી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો ડાબી બાજુના છેડે, તેનાથી નીચો જમણી બાજુ તરફ, (જે બધાથી ઉંચો છે તેની લગોલગ) ફરીને તેનાથી જે નીચો હોય તે ડાબી તરફ; આ પ્રમાણે કર્યા પછી વર્ગ બન્ને છેડેથી ઉતરતા ઢાળના થશે. છેક ઠીંગણો છોકરો વચ્ચે આવશે. આને આકાર આપવો એમ કહે છે.

એક પછી એક એવા જે વિદ્યાર્થી હોય છે તેમને અનુક્રમ હાર કહે છે.—

કદાપિ વર્ગમાં વિષમ સંખ્યા હોય તો, પાછલી હારમાંના ડાબી બાજુના ત્રીજા છોકરાની જગ્યા ખાલી રાખવી. આગલી હારમાંના વિદ્યાર્થીને આવે વખતે જગ્યાવાળો એમ કહેછે.

હારમાંના છેવટના છોકરાને છેલ્લો કહે છે. જમણી તરફનાને **જમણી તરફનો** છેલ્લો અને ડાબી તરફનાને **ડાબી** **રફનો** છેલ્લો કહે છે.

જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી બરાબર જુઓ—જ્યારે શિક્ષક અહીં ટોચ પાસે ઉભો રહીને હારમાંનું કમી જાસ્તીપણું કાઢી નાંખે છે, તે વખતે બધા વિદ્યાર્થીઓને એક સીધી લીટીમાં ઊભા રાખવા. આ શબ્દ કહ્યાની સાથે સર્વ છોકરાંએ પોતાની આંખો જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) કરવી જોઇએ. ચહેરો કીંચીત્ ફર્યો હશે તો ચાલશે; પણ માથું આગળ કાઢવું એ સારૂ નહિ; શરીર ટટાર રાખવું જોઈએ. ખભા સામેની બાજુ સાથે ચોરસ રહેવા જોઇએ. શિક્ષકે પહેલી ટોચ પાસે ઉભા રહીને હારમાંના છોકરાઓની છાતી. ઓ ઉપરથી જોવું, અને જોઈએ તે પ્રમાણે છોકરાંનું નામ

લેઇને આગળ અથવા પાછળ એમ કહેવું. જે છેડા તરફથી બરોબર ઉભા રહેવાને કહ્યું હોય, તે છેડાનો છોકરો જો તે હારમાંના બધાં છોકરાંને દેખાતો હોય તો તે હાર બરોબર થશે. હારો બરોબર થયાની ખાતરી થયા પછી શિક્ષકે આગળનો હુકમ કરવો.

આંખો સામી—પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાની આંખો અને ચહેરા ચપળતાથી સામા કરવા.

નંબર દ્યો—આગળની હારમાંના જમણા હાથના પહેલા વિદ્યાર્થીએ "એક" તેની પ.સેનાએ "બે" તેની પાસેનાએ "ત્રણ" આ પ્રમાણે ડાબી તરફના છેવટના છોકરા સુધી ગણતાં જવું. પાછલી હારના વિદ્યાર્થીએ પોતાની સામેના આગલી હારમાંના સોબતીના નંબર પોતે લેવા. પછી શિક્ષકે કહેવુ કે બધા એકી નંબર જેમકે, એક, ત્રણ, પાંચ, સાત, ઇત્યાદિ. એમને **જમણી હાર**, અને **બેકી નંબર** જેમકે બે, ચાર, એમને ડાબી હાર એમ કહેવું.

જમણી હાર જમણો હાથ કાટખૂણે—આ ઉપરથી જમણી હાર એટલે એકીનંબરના છોકરાએ પોતાનો જમણો હાથ કોણીથી ઊંચો લેઇને શરીરથી કાટખૂણામાં કરવો, પણ કોણી પાસાને અડીને રહે એ પ્રમાણે રાખવો. પછી શિક્ષકે યોગ્ય વિદ્યાથર્થિએ પોતાનો હાથ ઉંચો કર્યો છે કે નહિ, તે જોઇને ખાત્રી થયા પછી આગળનો હુકમ આપવો.

જેવા હુતા તેવા—આ હુકમની સાથેજ બધાએ હાથ પોતપોતાને ઠેકાણે પાસાને અડીને લટકતા મૂકવા.

ડાબી હાર જમણો હાથ કાટખૂણે—ઉપર પ્રમાણે બેકીનંબરના છોકરાઓએ પોતાનો જમણોહાથ કાટખુણેકરવો.

જેવા હતા તેવા—બધા હાથ એકદમ જેવા હતા તે-વા લટકતા પાસાને અડીને રાખવા.

એ પ્રમાણે બંને હારોને પોતાના ડાબા હાથ કાટખૂણે રાખતાં શીખવવું.

પ્રકરણ ૨ જું.

હારો વીખેરી નાંખવી.

હવે પછી લખેલી કવાયત શીખવતા પહેલાં (૧) હારો વીખેરવી જોઇએ; તેથી વિદ્યાર્થીઓની વચ્ચે જગ્યા રહેશે. અને (૨) પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પોતપોતાને ઠેકાણે ઉભો છે કે નહિ, તે જણાશે.

આગલી હાર ત્રણ પગલાં આગળ—આ હુકમ સારૂ બધાએ તૈયાર થવું. "**ચાલો**" આ છેવટના શબ્દ ઉપર પાછલી હારના છોકરાઓએ પોતપોતાની જગાએ ઉભા રહેવું; ને આગળની હારમાંના છોકરાંઓએ ધીમે ધીમે અને ભરેપૂર એવાં ત્રણ પગલાં આગળ મુકવાં, આથી હવે બંને હારોમાં ચાર પગલાંનું અંતર પડશે.

બંને હારોમાંની ડાબી હાર બે પગલાં આગળ—"**ચાલો**" આ હુકમથી બંને હારોમાંના ડાબી હારના એટલે બેકી નંબરના છોકરાઓએ બે પગલાં આગળ ચાલવું, એટલે વર્ગની ચાર હારો થશે, બે હારોમાં બે પગલાંનું અંતર પડશે, અને છોકરાં વચ્ચે એકેક પગલાનું અંતર થશે.

(૧)	+ + + +	આગળની હારમાં એકી નંબર.
આગળની હાર.		
(૨)	+ + + + +	આગળની હારમાં એકી નંબર.

(૧)	० ० ० ०	પાછળની હારમાં બેકી નંબર.
પાછળની હાર.		
(૨)	० ० ० ० ०	પાછળની હારમાં એકી નંબર.

જેમ હુતા તેમ—હવે પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી કેવો ઉભો છે તે શિક્ષકે જોવું, પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીના સંબંધમાં જે કમી જાસ્તીપણું દેખાય તે દુરસ્ત કરવું. સર્વે વિદ્યાર્થીઓમાં જે અંતર રહેશે, તેમાંથી શિક્ષકને પાછળ આગળ અથવા બાજુએ જતાં ફાવશે. આ હુકમ થતાની સાથેજ માથું સરળ, હડપચી થોડી ગળા તરફ ઝૂકેલી, આંખો સામી સરળ રીતે જોતી, ખભા બરોબર અને પાછળ તાણેલા, છાતી બહાર કાઢેલી, હાથ ખભેથી નીચે સીધા લટકતા રહેલા, કોણી અંદરની બાજુએ રાખવી, પડખાની પાસેના લટકતા હાથના પંજા જરાક ઉઘાડેલા, હોઠ બીડેલા, ઢીંચણ ટટાર, પગની પાનીઓ ૪૫ અંશના ખૂણે જોડાજોડ, પગની આગળના ભાગ ઉપર શરીરનો બધો ઝોંક રાખવો. આ બધું હુકમ આપતાંજ થવું જોઈએ.

સ્વસ્થ ઉભા રહો—આ ઉપરથી બંને હાથ ક્ષિતિજથી સમાંતર શરીર આગળ લાવીને જમણા હાથે ડાબા હાથપર તાળી મારીને તેવા જોડાયલા હાથ શરીર આગળજ નીચે લટકતા છોડવા. તરતજ ચપળતાથી જમણી હથેળી ડાબી હથેળીની પાછળ લેઈ જવી. આ થાવછે એટલામાં જમણો પગ સુમારે ૬ ઈંચ પાછળ લેઇ જવો અને

શરીરનું ઘણુંખરૂં વજન જમણા પગ ઉપર નાખવું, ડાબો ઢીંચણ કિંચીત્ વાંકો વળેલો હોવો જોઇએ, અને ખભા ઉપર નીચે ન થતાં સરળ તથા સમાંતર રહેવા જોઇએ, માથું સામું રહેવું જોઈએ; આ બધું જલદી થવું જોઇએ.

જેમ હતા તેમ—આ હુકમ થતાંની સાથેજ હાથ ચાલાકીથી સાથળ ઉપર પાડવા જોઇએ. જમણી પાની પોતાની જગાએ લાવવી, અને પહેલાં હતી તે પ્રમાણે મુકવી.

વિદ્યાર્થીને આ ઉત્તમ પ્રકારે કરતાં આવડે ત્યાં સુધી ફરી ફરીને કરાવવું.

શાન્ત—આથી વિદ્યાર્થીને પોતાના અવયવ હલાવવાની પરવાનગી છે; પણ તેમણે પોતાની જગ્યા છોડવી નહિ. પાઠ શીખતાં શીખતાં જરા વિશ્રાંતિ જોઇએ. તો તે વખતે આ હુકમ આપવો.

હારો એકબીજામાં મેળવવા વિષે.

જે હારોમાંથી નીકળીને છોકરાં અલગ અલગ થયાં હતાં, તેજ બે હારોમાં છોકરાં પહેલાં પ્રમાણે પાછાં આવી મળે ત્યારે શિક્ષકે હવે પછીનો હુકમ આપવો.

હારો એકબીજીમાં મેળવો—આથી પાછળ દેખાડેલી ચાર હારો પૈકી ૧ લી અને ૩ જી. હારોમાંના બધા છોકરાએ પોતે જે જગ્યાએ હોય તે જગ્યાએ ઉભા રહેવું; બીજી અને ચોથી હારમાંના છોકરાંએ કુચ કરીને પોતાની સામેની હારોમાં જે ખાલી જગ્યા હોય તે ઠેકાણે જઇને ઉભા રહેવું. એટલે બીજી હારમાંના છોકરાએ ૧ લી હારમાંની ખાલી જગ્યામાં ઉભા રહેવું.

પાછલી હાર બે પગલાં આગળ કુચ કરો—આથી પાછલી હારના છોકરાએ બે પગલાં આગળ કુચ કરવી; એટલે પહેલાં પ્રમાણે હારોમાં અંતર થશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

ચક્કર લેવું.

આ કવાયત કરતી વખત છોકરાઓએ દરવાજાનુ કમાડ જેમ ઉઘાડતી અને વાસતી વખત પોતાના ચણિયારામાં ફરેછે, તે પ્રમાણે છોકરાઓએ ચક્કર લેતી વખત પોતાના ડાબા પગની પાનીને ચણિઆરા પ્રમાણે સ્થિર રાખી પોતાની જગ્યા ન છોડતાં તેના ઉપર ફરવું, શરીર કિંચીત્ આગળ ઝુકેલું રાખવું. ઢીંચણ સીધા રાખવા. આગળ આપેલી વળવાની કૃતિમાં જમણા પગને આગળ પાછળ ડોલાવ્યા સિવાય સાથળથી થવી જોઇએ, આ કવાયત વખત તે બરાબર થાય છે કે નહિ તેને માટે બહુ સભાળવું જોઇએ. નહિતો છોકરાઓ નિષ્કાળજીથી વળે છે, અને તેથી તેમની હારો સરખી રહેતી નથી.

જમણી તરફ—જમણી તરફ કહ્યાની સાથેજ જમણો પગ અર્ધો પૂઠે લેવો, ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી શરીરનો ભાર એડી ઉપર લેવો અને પંજા ઉંચા કરી જમણી તરફ ફરવું.

ડાબી તરફ—ડાબી તરફ જમણો પગ અર્ધો આગળ લાવવો. ખભા સીધા રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગની આંગળીઓ ઉચકીને, અને પાની ઉપર ભાર મૂકીને, ડાબી બાજુએ ઝટ વળવું.

જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર—આ ઉપરથી જમણો પગ પૂરેપૂરો ડાબા પગની પૂઠે લેવો. ખભા સરળ રાખવા.

વળો—આ હુકમથી પગનાં આંગળાં ઉંચાં કરીને બન્ને પાનીઓ ઉપર ઝટ લેઇને જમણી તરફ અર્ધ ઘેર વળવું;

ચાથો વળવા પહેલાં જે દિશામાં મેાં હતું તેની વિરૂદ્ધ દિશામાં મેાં થશે.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે લાવીને બન્ને તળીયામાં હમેશને ૪૫ અંશનેા ખૂણેા કરીને ઉભા રહેવું.

ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેર—આ હુકમથી જમણેા પગ પૂરેપૂરેા આગળ લેવેા. ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર રાખવા.

વળેા—આ હુકમથી આંગળાં ઉંચાં કરીને પાની ઉપર ઝપાટાબંધ ડાબી તરફ અર્ધ ઘેર કરવેા.

બે—આ હુકમથી જમણી પાની ડાબી પાની પાસે આણી મૂકવી. બંને તળીયામાં ૪૫ અંશનેા ખૂણેા થવેા જોઇએ.

ટીપ—"જયારે અર્ધ ઘેર થઇને વળવાનુ" હેાય છે, ત્યારે ત્રણ ગતિની જરૂર લાગેછે (૧) જમણેા પગ કહેલી જગ્યાએ બરેાબર લાવવેા. (૨) ચક્કર ફરવું. (૩) પાછેા જમણેા પગ પેાતાની યેાગ્ય જગ્યાએ લાવીને મુકવેા. આવી ત્રણ ગતિ છે. ત્રીજી ગતિ દેખાડવા સારૂ ઉપર જે બે હુકમ કહ્યા છે, તે છેાકરાઓને ટેવ પડયા પછી હુકમ આપવેા. વિદ્યાર્થીઓએ એ ટેવથી વખતનેા અજમાયશ કરતાં શીખવું જોઇએ, એટલે બે આ હુકમની વાટ ન જોતાં બધા છેાકરાઓએ અર્ધ ઘેર ચક્ર થઇને બધાએ પેાતાનાં જમણાં પગલાં એકદમ નિયમીત જગ્યાએ મુકવાં. શિક્ષકે અર્ધ ઘેર આ હુકમ આપ્યા પછી થેાડેા વખત થેાભવું જોઇએ. કારણ પહેલી કૃતિ એટલે જમણેા પગ પાછળ કે આગળ કરવાને વખત મળવેા જોઇએ.

વળેા—આ હુકમ જલદીથી અને તાણીને કહેવેા. કારણ કે આ હુકમ થતાંજ આખેા વર્ગ એકદમ વળવેા જો-

ઇએ. વળતી વખત છોકરાં સહેજ હાથને હલાવવાને ઇચ્છે છે. પણ શિક્ષકે તેજ વખત તેમ ન થવા દેવાને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ.

અર્ધ જમણી બાજુએ અથવા અર્ધ ડાબી બાજુએ આ હુકમથી જો અર્ધ જમણા વળવું હોય તો જમણો પગ એક ઇંચ પાછળ રાખવો. અને જો અર્ધ ડાબા વળવું હોયતો જમણો પગ એક ઇંચ આગળ કરવો.

વળો—આ ઉપરથી બંને પગનાં આંગળાં ઉભાં કરીને બંને પાનીઓ ઉપર ભાર દઇને જમણી કે ડાબી તરફ એક અષ્ટમાંશ વર્તુળાકાર ફરવું. (મોં ખૂણાપડતું આવે તેમ)

સામા—આગળ કહી ગયા તે પૈકી કોઇ કૃતિ કર્યા પછી પ્રથમ જે "સામેની બાજુ" સમજીને તે તરફ છોકરાંઓએ મોં કરેલાં હતાં તે બાજુ તરફ મોં કરવાનાં હોવાથી સામા આ હુકમ આપવો. આ ઉપરથી બધા છોકરાઓએ પોતાનાં મોં પહેલાં જે બાજુએ હતાં તે બાજુએ કરવાં. જ્યારે વિદ્યાર્થીનાં મોં પાછલી બાજુએ હોય છે અને તેમને સામા આવો હુકમ મળે છે, ત્યારે તેમણે હમેશાં જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર થઇને સામેની બાજુએ આવવું. ડાબી બાજુની પાની કેમ નહિ ઉચકવી તેમ જમણી તરફ વળતી વખત જમણો પગ પાછળ કેમ લેવો અને ડાબી તરફ વળતી વખતે આગળ કેમ લેવો આ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવીને કહેવું જોઇએ. આથી તેમને સમજણ પડીને તેમને તે સહેજ કરતાં આવડશે; એટલુજ નહિ પણ તે ઉલટી રીતે વળશે નહિ.

ભાગ ૩ જો.

અવયવ વાળવા.

આ ભાગમાં અવયવ વાળવા સંબંધી હકીકત આવે છે. આમાં જે પાઠ છે તે પાછલા ભાગમાંના પાઠ કરતાં સહેલા અને થોડી મહેનતના છે, માટે આ ભાગમાંની કવાયત અશક્ત છોકરાં પાસે પણ કરાવવી.

જે ઠેકાણે છોડીઓની નિશાળ હોય અને જ્યાં છોડીઓને શારિરીક વ્યાયામ કરાવતાં નિશાળની લોક પ્રીયતાને બાધક અને તે છોડીઓના માબાપોની સમજુતીની વિરૂદ્ધ ન હોય એવાં ઠેકાણે આ ભાગમાંની કવાયત છોડીઓ પાસે કરાવવાને હરકત નથી. છોડીઓના માબાપની સમજુતીથી બીવાનું કારણ એટલુંજ કે આ તરફના લોકોમાં સ્ત્રીશિક્ષણની આવશ્યકતા હજુ સુધી જોઇએ તેટલી સમજવામાં આવતી નથી. માટે આવે વખતે જો આપણે છોડીઓને કવાયત શીખવવાનું નામ લઇશું તો સ્ત્રીશિક્ષણની વિરૂદ્ધના લોક આકાશ ને પાતાળ એક કરી નાંખશે. અને તેથી સ્ત્રીશિક્ષણના ઉત્કર્ષને નુકશાન પહોંચવાનો સંભવ છે.

આ સહેજ વિષયાંતર થયું પણ યોગ્ય જગ્યાએ સુચના કરવાની જરૂર પડવાથીજ લખવામાં આવ્યું છે.

આ કવાયતમાં સાહસિકપણું, સૌંદર્ય, અને સ્વતંત્રતા એટલું જોઇએ. છોકરાં પાસેથી કસરત કરાવી લેતાં શિક્ષકે તેમની તરફ આનંદી મુદ્રાથી અને હસતુ મોં કરીને જોતાં રહેવું. આથી છોકરાઓના મનમાં આ ગુણોનું બીજ રોપાશે. છોકરાઓને આ કવાયત સારી રીતે કરતાં આવડે તે માટે શિક્ષકે હુકમના શબ્દો જોરસાથી બોલવા.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાઠ ૧ લો.

માથું વાળવું.

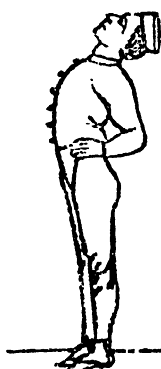
ભાગ ૨ જાના પ્રકરણ પહેલામાં કહ્યા પ્રમાણે બે હારોની ચાર હારો કર્યા પછી અને બધાં છોકરાં પોતપોતાની જગોએ બરોબર ઉભા છે એમ જોયા પછી નીચે લખેલા હુકમ અનુક્રમે કરવા.



આકૃતિ ૧.

કમર ઝાલો—આ હુકમથી બધાં છોકરાંઓએ કમર ઉપર હાથ મુકવા. આંગળાં સામેની બાજુએ અને અંગુઠો પાછલી બાજુએ રહેવો જોઇએ.

માથું આગળ નમાવો—આ હુકમથી હડપચી છાતીએ લાગતાં સુધી માથું ધીમે રહીને આગળ નમાવવું. શરીર ટટાર અને સ્થિર રહેવું જોઇએ. (આકૃતિ ૧ લી જુઓ.)

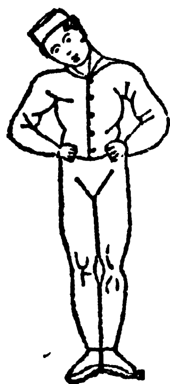


આકૃતિ ૨.

સીધા—આ હુકમથી બધાં છોકરાંએ પોતાનું માથું ઉંચું કરીને પહેલાં જેવી રીતે ઉભેલા હતા તે પ્રમાણે ઉભા રહેવું.

પાછળ વાંકા વળો—થાય તેટલું માથું પાછળ વાંકુ વાળીને મોં ઊંચે આકાશ તરફ કરવું. (આકૃતિ ૨ જી જુઓ.)

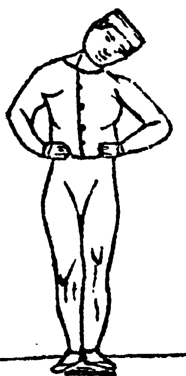
સીધા—આગળ પ્રમાણે.



જમણી તરફ વાંકા વળો—જમણો કાન જમણા ખભાને અડકે તેટલું માથું જમણી બાજુએ નમાવવું. કાનને અડકાડવાને માટે ખભો ઉંચો કરવો એ કામનું નથી. (આકૃતિ ૩ જી જુઓ.)

આકૃતિ ૩.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



ડાબી બાજુએ વાંકા વળો—ડાબી તરફ વાંકા વળો આ હુકમથી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબો કાન ડાબા ખભાને અટકે તેટલું માથું ડાબી બાજુએ નમાવવું. (આકૃતિ ૪ થી જુઓ.)

આકૃતિ ૪.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—જમણી તરફ ડોક વાળવી, તે એટલે સુધી કે હડપચી જમણી ખાંધ ઉપર આવે. ખભા અને શરીર સામેની બાજુથી સમાંતર રહેવા જોઇએ.

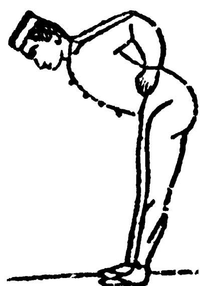
સીધા—આગળ પ્રમાણે.

ડાબી તરફ મરડો—જમણી તરફ જેવી રીતે હડ- પચી ખાંધપર મુકાય છે તે પ્રમાણે આ હુકમથી ડાબી ખાંધપર હડપચી મુકાવવી. ખભા અને શરીર સામેની બા- જુએ સમાંતર રહેવાં જોઇએ.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૨ જો.

શરીર વાળવું.



આકૃતિ ૫.

આગળ વાંકા વળો—શરીર ધીમે ધીમે એટલું વાંકું વાળવું કે તે પગથી કાટખૂણામાં થાય, પણ ઢીંચણ અને પગ બિલકુલ ટટાર રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ પાંચમી જુઓ.)

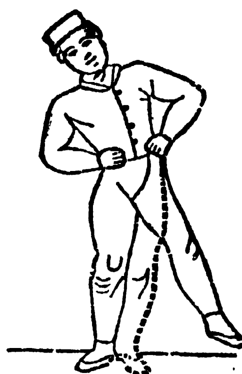
સીધા—આગળ પ્રમાણે.



આકૃતિ ૬.

પાછળ વાંકા વળો—ધીમે ધીમે થાય તેટલું શરીર વાંકું વાળવું. મોં અને છાતી ઊંચે આકાશ તરફ કરવાં. (આકૃતિ ૬ ઠ્ઠીજુઓ.)

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



આગળ જમણી તરફ વાંકા વળો—કમર ઉપરનો ભાગ થાય તેટલો જમણી તરફ વાળવો. તેજ વખત ડાબો પગ જમીન ઉપરથી ઊંચકીને ડાબી તરફ લાંબો કરવો. ઢીંચણ બિલકુલ સીધા રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ સાતમી જુઓ.)

આકૃતિ ૭.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.



ડાબી તરફ વાંકા વળો—જમણી પ્રમાણે ડાબી તરફ વાંકા વળવું, (આકૃતિ ૮ મી જુઓ,)

આકૃતિ ૮.

સીધા—આગળ પ્રમાણે.

જમણી તરફ મરડો—કમરની ઉપરનો ભાગ જમણી તરફ વાળવો. ડાબો ખભો સામેની બાજુએ અને જમણો ખભો પાછળની બાજુએ કરવો. પણ બંને બાજુ સામેની બાજુએ સમાન્તર હોવી જોઇએ.

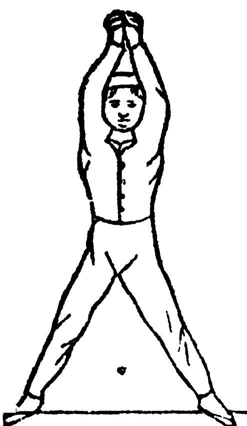
સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

ડાબી તરફ મરડો—જમણી પ્રમાણે ડાબી તરફ.

સીધા—પહેલા પ્રમાણે.

પાઠ ૩ જો.

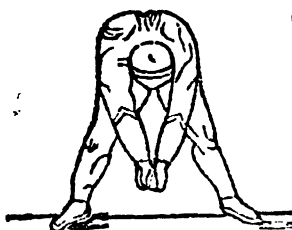
હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૯.

હાથ ઉંચા કરેા—ખભા ઉપર બંને હાથ ઉભા ઉંચા કરવા, કેાણીઓ ટટાર રાખવી, મુઠીઓ વાળેલી રાખવી, તેજ વખતે પગનાં તળીઆં જમણી અને ડાબી તરફ પહેાળાં કરીને રાખવાં.(આકૃતિ ૯મી જુઓ.)

હાથ નીચા—આગળની બાજુથી વાંકા વળીને બંને હાથ બંને ઢીંચણુવચ્ચે લાવવા. (આકૃતિ ૧૦ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૦.

ઉપર—પહેલા પ્રમાણે હાથ ઉંચા કરવા.

નીચા—પહેલા પ્રમાણે નીચે હાથ કરવા.

હીંચકા ખાઓ—ઉપર નીચે આ હુકમ આપ્યા સિવાય તે હુકમની કૃતિ કરવી.

હતા તેમ—આ હુકમથી પહેલાં એટલે પ્રથમની સ્થિતિમાં આવીને પછી મુઠીઓ ઉઘાડવી ને હાથ ધીમે ધીમે નીચે લાવવા. પાનીઓ એક બીજાની પાસે લાવવી.

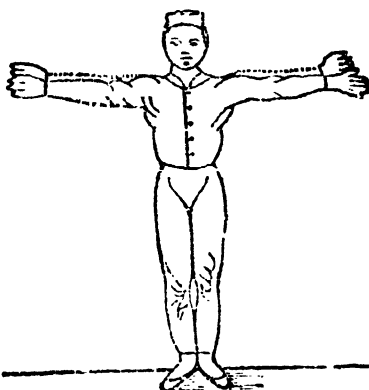
પાઠ ૪ થેા.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૧.

ખભા—મૂઠીઓ વાળીને હાથ ધીમે ધીમે ખભા પાસે લાવી કેાણીઓ પાસાને લાગેલી રાખવી. વાળેલી મૂઠીઓનેા પાછલેા ભાગ સામેની બાજુએ રહેવેા જોઇએ. કાંડાં એવી રીતે ખભા તરફ વાંકાં વાળવાં જોઇએ કે આંગળાંની ટેાચેા ખભાને લાગે. (આકૃતિ ૧૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૨.

બાહેર—બંને હાથ ખભાની રેષામાં જમણેા જમણી તરફ અને ડાબેા ડાબી તરફ લંબાવવેા. મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી. વાળેલા અંગુઠા ઉપરની બાજુએ રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૧૨ મી જુઓ.)

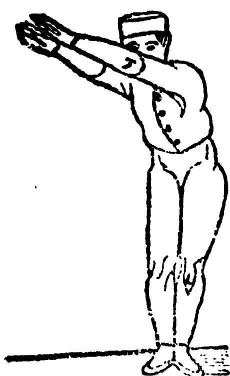
હાથ વાળેા—આથી હાથ શરીરથી કાટખૂણામાં રાખીને વાળેલી મૂઠી સુદ્ધાં ધીમે ધીમે આગળથી પાછળ અને પાછળથી આગળ આ પ્રમાણે બીજો હુકમ થતાં સુધી કરતાં રહેવું. (આકૃતિ ૧૨).

સ્થિર—મૂઠીઓ ઉઘાડી હાથ ધીમે ધીમે નીચે આ-

જુવા, અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવવા જોઇએ.

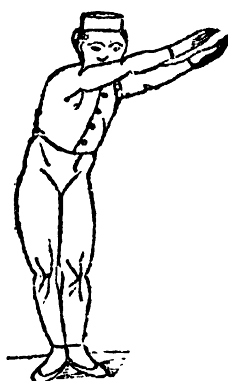
પાઠ ૫ મો.

હાથ વાળવા.



આકૃતિ ૧૩.

જમણી તરફ આગળ કરો— બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાન્તર રહે એવી રીતે સામા ટટાર કરવા. પછી બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાંતર રાખીને ખભાની રેષામાં સામેથી જમણી તરફ ફેંકવા. આ વખતે કમર ઉપરના ભાગને હાથની સાથે ઝોક આપીને તેને જમણી તરફ જવા દેવા. (આકૃતિ ૧૩ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૪.

ડાબી તરફ આગળ કરો— છેક જમણી તરફથી છેક ડાબી તરફ ખભાની રેષામાં હાથને ઝોક આપવો, કમર ઉપરનું શરીર પણ હાથની સાથે જમણી તરફથી ડાબી તરફ ઝોકાવીને હાથ સાથે જવા દેવું. હાથ એક બીજાથી સમાંત્તર રાખવા. (આકૃતિ ૧૪મી જુઓ)

હીંચકા ખાવા.—હુકમ થયા સિવાય હાથને એક બાજુથી બીજી બાજુ તરફ હીંચકા ખવરાવવા. આમાં હાથને એક બીજાથી સમાંત્તર રાખવા.

સ્થિર.—આ હુકમથી જેવા હાથ હોયછે. તેવા લાવીને પૂર્વની સ્થિતિ પ્રમાણે લાવવા.

પાઠ ૬ ઠ્ઠો.

ઊંચા કરો.—આ ઉપરથી બાહુ સુદ્ધાં બન્ને હાથ એક બીજાથી સમાંતર રાખીને ખભા ઉપર લાવવા. હાથેળીઓ એક બીજાની સામે રાખવી. અને આંગળાં ટટાર ઉભાં રાખવાં.

માથા ઉપર વાંકા વાળો.—માથા ઉપર છાપરા પ્રમાણે બન્ને હાથનાં આંગળાંની ટોચો એક બીજાને અડકાડવી. પછી કાંડું વાંકુ વાળીને આંગળાં તાલકે લગાડવાં, અને કોણીઓ ઉપર રાખવી.

બાજુએ પહોળા કરો.—હાથ પાછા ઊંચા કરવા; પછી જમણો હાથ જમણી તરફ અને ડાબો હાથ ડાબી તરફ ખભાની રેખામાં પહોળો કરવો. કોણીઓ સીધી ને હાથ ઉઘડેલા રહેવા જોઇએ.

ખભો વાંકો વાળવો—ખભાનાં હાડકાંને આંગળાં લગાવવાં. જમણી કોણી જમણી તરફ અને ડાબી કોણી ડાબી તરફ રહેવી જોઇએ.

બાજુએ પહોળા કરો—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

છાતી ઉપર વાંકા વાળો—કાંડાં વાંકાં વાળીને અને કોણીઓ સામેની બાજુએ ગોળ રાખીને આંગળાંનાં ટેરવાં છાતીના મધ્ય ભાગને લગાડવાં.

બાજુએ પહોળા કરો—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

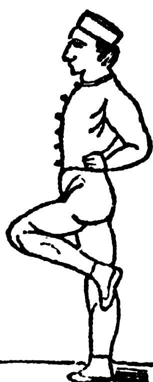
પાછળ વાંકા વાળો—હાથેળીના પાછળના ભાગ સામેની બાજુએ આવે તેટલાં કાંડાં વાળવાં. પછી કોણીઓ અને કાંડાં વાળીને બન્ને હાથનાં આંગળાં પીઠની પાછળ એક બીજાને લગાવવાં. શરીર અને માથું ટટાર રાખવું.

બાજુએ પહોળા કરો—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

સ્થિર—આથી પહેલાં હતા તે પ્રમાણે થવું.

प्रकरण २ जुं.

પગ વાળવા.

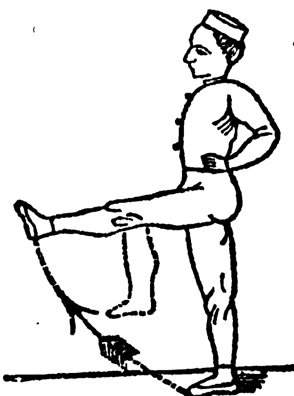


આકૃતિ ૧૫.

કમર ઝાલો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે કમર ઉપર હાથ મૂકવા.

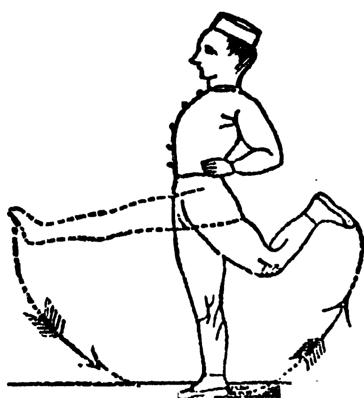
પાઠ ૧ લો.

ઢીંચણ વાળો—ડાબા પગની પાની ઉંચી કરીને સાથળના નીચેના ભાગ પાસે જેટલી આવે તેટલી લાવીને ડાબો પગ ઉપર કરવો. (આકૃતિ ૧૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૧૬.

આગળ કરો—ડાબો પગ શરીરથી કાટખૂણામાં થાય એ રીતે સીધો કરવો. (આકૃતિ ૧૬ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૧૭.

પાછળ કરો—ધીમે ધીમે પગ નીચે કરીને જમીનને ટેકાવો. ઢીંચણુ સરળ રાખવા. અને તરતજ જે પગ સ્થિર છે, તેની બાજુએ થાય તેટલો પાછળ લેઇજઇને ઢીંચણુ વાળવો, અને પાની થાપા સુધી લેઇ જવી. (આકૃતિ ૧૭ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૧૮.

સ્થિર—પ્રથમની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૧૮ મી જુઓ) આ કવાયત બાકી રહેલા બીજા પગથી કરાવવી. સારાંશ કે બંને પગને સરખી રીતે કવાયતની ટેવ પડે.

પાઠ ૨ જો.

પાનીજોડો—પ્રથમની સ્થિતિમાં રહેતાં બંને પાનીઓ વચ્ચે ૪૫ અંશનો ખૂણો હતો તે કાઢી નાંખી પાનીઓ એક બીજીને જોડી દેવી.

એડીઓ ઉંચકો—એડીઓ ધીમે ધીમે ઉંચકીને આંગળાં ઉપર ઊંચા ઉભા રહેવું.

પૂર્વ સ્થિતિ—આથી પૂર્વ સ્થિતિએ આવવું.

શરીર દબાવો—આથી જમણો જમણી તરફ અને ડાબો ડાબી તરફ એ રીતે ઢીંચણુ વાળીને એક બીજાથી

થાય તેટલા દુર કરવા, આ વખતે એડીઓ ઉંચી હોવી જોઇએ. એડીઓ સિવાય પગનાં તળીઆં જે ઠેકાણે હતાં તે ઠેકાણેજ રહેવાં જોઈએ.

પૂર્વ સ્થિતિ—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

જમણો અથવા ડાબો પગ આગળ મૂકો—જમણો અથવા ડાબો પગ (કહ્યો હોય તે) એકદમ સામે મૂકવો.

આગળ વાંકા વળો—આગળ પગ મૂકયો હોય તેનો ઢીંચણ થાય તેટલો વાંકો વાળીને બધું શરીર આગળની બાજુથી તીરકસ થવા દેવું. પાછળ રહેલો પગ સરળ રહેવા દેવો.

પાછળ વાંકા વળો—આગળ રહેલો પગ સીધો કરવો. અને પાછળ રહેલો ઢીંચણ વાંકો વાળીને અને શરીર ટટાર રાખીને નીચે નમાવવું.

આગળ પાછળ વાંકા વળો—શરીર નીચું નમાવીને આગલા પગનો ઢીંચણ વાંકો વાળી **આગળ**, પછી પાછળના પગનો ઢીંચણ વાંકો વાળી **પાછળ**, આ પ્રમાણે એક વખત આગળ અને એક વખત પાછળ એ પ્રમાણે વાંકા વળવું.

પૂર્વસ્થિતિ—પ્રથમની સ્થિતિમાં આવવું.

આ પ્રમાણે જે પગ આગળ ન મૂકયો હોય તે આગળ મૂકીને ઉભા રહેવું.

प्रकरण २ जुं.

શારિરિક શક્તિવર્દ્ધક કવાયત.

પાઠ ૧ લો

કૂદવું.

જગ્યાએ ને જગ્યાએ કૂદો—જેટલી વાર હુકમ આ-

પ્યો હોય તેટલી વાર જગ્યાએ ને જગ્યાએ કૂદવું. શિક્ષકે અમુક ફેરા સુધી કહીને હુકમ આપવો, તે પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ પ્રત્યેક કૂદકાને એક, બે, ત્રણ, આ પ્રમાણે ગણીને શિક્ષકે કહી હોય તેટલી કૂદકીઓ મારવી.

આગળ કૂદો—એક પગલું આગળ કૂદો.

પાછળ જમણી અને ડાબી તરફ કૂદો—હુકમ પ્રમાણે એકેક પગલું કૂદવું.

હાથ નીચા—પૂર્વની સ્થિતિએ આવવું.

જમણી તરફ વળો—હુકમ પ્રમાણે બધાં છોકરાંએ વળવું.

ખભા પકડો—દરેક છોકરાએ પોતાની સામેના છોકરાના ખભા ઉપર હાથ મૂકવા.

કૂદો—ઉપરની સ્થિતિમાં રહીને છોકરાઓએ કૂદવાની કસરત કરવી.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

પાઠ ૨ જો.

એકવડી સાંકળી.

એકવડી સાંકળી—સામેની અને પછાડીની હારમાંના છોકરાઓએ જમણા હાથથી જમણો અને ડાબા હાથથી ડાબો, આ પ્રમાણે હાથ પકડવા. હાથ નીચે રહેવા જોઇએ.

કૂદો—ઉપલી સાંકળી થયા પછી કૂદકો મારવો.

હાથ નીચે—પહેલાં પ્રમાણે.

સામા વળો—પહેલાં જે તરફ મોં હતાં, તે તરફ કરવાં. આથી વર્ગ પાછો હારમાં ઉભો રહેશે.

પાઠ ૩ જો.

લાંબી સાંકળી.

લાંબી સાંકળી—પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના જમણા હાથે પોતાના જમણી બાજુના સોબતીનો ડાબો હાથ અને ડાબા હાથે ડાબી તરફના સોબતીનો જમણો હાથ પકડવો. આ પ્રમાણે બધી હારમાં સાંકળ થવી જોઇએ.

ચાલુ રાખો—ઢીંચણ વાંકા વાળીને પ્રથમ એક અને પછી બીજો. એ પ્રમાણે વારા ફરતી તેની તેજ જગ્યા ઉપર પગ ઉંચા કરવા. આ કસરતનો આરંભ ડાબા પગથી કરવો.

ડાબા પગે લંગડા થાઓ—બધા વર્ગોએ એક હારમાં લંગડસાઈ કરવી. આ પ્રમાણે જમણા પગથી એક પગલું આગળ કૂદવું અને તરતજ ઉંચે લીધેલો ડાબો પગ જમણા પગની પાસે એવો લાવવો કે ડાબા પગનું ખાલું જમણા પગની પાની પાસે આવે. આ કૃતિ કરતાં આગળ પગલું નાંખતાં એક અને પાછળનો પગ આગલા પગ પાસે લાવી મુકતાં બે એવા હુકમ આપવા.

પગ બદલો—બીજા પગે એટલે ડાબા પગે આગળ પગલું નાંખવું.

ચાલુ રાખો—પહેલાં પ્રમાણે.

આગળ ચાલો—બધા વર્ગોએ એકદમ આગળ ચાલવું.

થોભો—બધાએ થોભવું.

હાથ નીચે—આગળ પ્રમાણે.

પાઠ ૪ થો.

બેવડી સાંકળી.

બેવડી સાંકળી—જમણી તરફથી ડાબી તરફ ત્રણ

જણની એક ટોળી એ પ્રમાણે નંબર આપવા. સામેની હારમાંના છોકરાના નંબર પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ લેવા.

હાથ ઝાલો—પ્રત્યેક ટોળીમાંનો વચલો છોકરો એટલે ટોળીની મધ્યે હોય તેણે "**લાંબી સાંકળીમાં**" કહ્યા પ્રમાણે જમણી અને ડાબી તરફના છોકરાના હાથ પકડવા. ટોળીમાંના પહેલા અને ત્રીજા વિદ્યાર્થીએ અનુક્રમે જમણો અને ડાબો હાથ નીચે કરવો.

ત્રણ જણની ટોળીઓ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ—હાથ ઝાલેલી ત્રણ જણની ટોળીઓએ (જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે) ચક્રાકારે ફરવું.

આ સ્થિતિમાં રહેતા વિદ્યાર્થીને પાછલી કૃતિ કરવા કહેવું.

પાઠ ૫ મો.

સંયુક્ત કવાયત.

હાથ વાળવા અને કૂચ કરવી—સામેની હારમાંના પહેલા નંબરના છોકરાની પાછળ, પાછલીના પહેલા નંબરના છોકરાએ ઉભા રહેવું. આ પ્રમાણે બધા છોકરાએ એક પછી એક બે હારમાં ઉભા રહેવું.

(૧) નીચેના હુકમો આપવા.

(૧) **આગળ ચાલો.**
(૨) **હાથ વાળો.**
(૩) **હાથ ઉંચા કરો.**
(૪) **હાથ વાળો.**
(૫) **હાથ મોં સામા આગળ લાંબા કરો.**
(૬) **હાથ વાળો.**
(૭) **હાથ પાછા વાળો.**
(૮) **હાથ વાળો.**

આ ઉપરની કૃતિઓ પ્રથમ હુકમના શબ્દો આપ્યાની સાથેજ કરવી. અને પછી હુકમના શબ્દ આપ્યા વગરઅ- મથા એક, બે, આ રીતે આઠ સુધી ગણીને નવની વખતે તાળી વગાડવી.અને પાછા આ બધી કૃતિઓ પહેલેથીશરૂકરવી.

(૨) જમણી તરફ વળો, હાથની સાંકળી કરો, આગ- ળ કૂચ કરો, સર્પાકારે ચાલો, કહેલા હુકમ પ્રમાણે આગ- લી જોડીએ કેટલોક વખત જમણી તરફ, પછી કેટલોક વખત ડાબી તરફ ચાલીને જેવો સર્પ ચાલે છે, તે પ્રમાણે સર્વ હારના છોકરાઓએ સર્પાકારે ચાલવું.

થોભો—જમણી તરફ અર્ધા ઘેર વળો–આ હુકમથી પાછી ઉપરની કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પહેલાં પ્રમાણે સામેની બાજુએ મોંકરવાં.

(૩) જમણી તરફ વળો, આગળ ચાલો, બહારનું ચ- ક્કર, આગળની અને પાછળની હારોના વિદ્યાર્થીઓએ એક બીજાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં દૂર ચાલવા માંડવું. અને પછી ચ- ક્રાકાર વળીને વર્ગની પાછલી બાજુએ આવીને મળવું.

(૧) એક જગોએ મળો;

(૨) હાથની સાંકળી કરો.

આ હુકમોથી હારોએ એક બીજાની પાસે આવવું, અને હાથ પકડવા.

(૩) જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર વળો—આ હુ- કમ પ્રમાણે કર્યા પછી ફરીને કસરત શરૂ કરવી.

સામા—આથી પ્રથમની સામેની બાજુએ મોં કરવાં.

(૪) આગળની હાર, છ કદમ;–ચાલો. બંને હા- રો જમણી તરફ, વળો; એક બીજા તરફ સર્પાકારે; ચાલો.—સામેની હારે જમણી તરફ અને પાછળની હારે

ડાબી તરફ વાંક લેઈને બંને હારોએ મધ્ય ભાગે એક બીજાને મળવું. અને પછી ફરીને દૂર જવું. આ પ્રમાણે સંપાકારે ચાલવું.

થોભો—હુકમ પ્રમાણે પાછા હમેશનુ અંતર છોડીને સામેની બાજુએ મોં કરીને ઉભા રહેવું. (સામા કરવા.)

(૫) સાંકળીને રસ્તે સામેની હાર; છ કદમ; ચાલો, જમણી તરફથી અર્ધઘેર;-વળો. હાથની સાંકળી કરીને ઉંચા;-કરો. બંને હારો આગળ;-ચાલો—પાછળની હારમાંના છોકરાઓએ સામેના હારના છોકરાના ઉંચા કરેલા હાથની સાંકળી નીચેથી જતાં તાળીઓવગાડવી.

અદલા બદલ—બંને હારનાં છોકરાંએ જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર થવું. પાછલી હારમાંના છોકરાંઓએ સાંકળી કરીને હાથ ઉંચા કરવા, અને આગલી હારનાં છોકરાંએ તે નીચે થઇને જતાં રહેવું. આ પ્રમાણે અદલાબદલનો હુકમ જોઇએ તેટલીવાર આપવો.

સામા—આથી હમેશનું અંતર રાખીને સામેની બાજુ તરફ મોં કરીને ઉભા રહેવું.

ભાગ ૪ થો.

લશ્કરી કવાયત.

૧. આ ભાગમાં લશ્કરી કવાયત પૈકી કેટલીક કૃતઓ છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં કંઇક ફેરફાર કરીને કહેલી છે.

૨. પ્રથમ થોડાં થોડાં છોકરાંની બે હારો કરીને તેમની વચ્ચે અંતર રાખીને શીખવવું. આમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે તેનાથી શિક્ષકને પ્રત્યેક છોકરા તરફ સારી રીતે લક્ષ દેતાં ફાવશે.

૩. મોટી નિશાળોમાંથી વર્ગમાંનાં સમજણાં છોકરાંને શીખવવું સહેલું પડે. પછી આવા જાણીતા વિદ્યાર્થીઓને તે વર્ગ ઉપર અથવા વર્ગના ભાગ ઉપર નાયક કરીને નીમવો. છોકરાંની ઉમરના પ્રમાણમાં વર્ગની ટુકડીઓ પાડવી. કારણ એક હારમાં નાનાં મોટાં છોકરાંઓને એક બીજા સાથે ચાલવું અશક્ય છે.

૪. કવાયત થોડા વખત સુધી કરી લેવી, વીશ પચીશ મિનિટ કરતાં વધારે વખત કદી લેવો નહિ. ઘણો વખત કયાથી છોકરાં કંટાળીને બરોબર ધ્યાન આપતાં નથી. અને તેમને આ કામ કંટાળા ભરેલું લાગે છે.

૫. સારી ટેવ પાડવા તથા નિયમિત કામ કરતાં આવડે તે માટે કવાયત હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઇએ.

ચોમાસામાં જ્યારે ખુલ્લી જગ્યા ઉપર કવાયત થઈ શકે નહિ, ત્યારે નિશાળમાં કરાવવી.

૬ હુકમના શબ્દો સ્પષ્ટ અને જોસ્સા સાથે કહેવા જોઈએ. પ્રત્યેક હુકમના બે ભાગ હોયછે.પહેલામાં ઈસારો,અને બીજામાં જે કરવાનું હોય તે. ઇસારાના શબ્દ ધીમે રહીને બોલવા, અને મુખ્ય શબ્દ જલદીથી જોસ્સા સાથે બોલવા. બંને શબ્દ બોલતાં થોડું થોભવું.

ઉદાહરણ—જમણી તરફ વળો, જ્યારે એક વખત હુકમ બરોબર અમલમાં ન આવ્યો હોય ત્યારે (જેમ હતા તેમ) આ હુકમ આપવો, અને તેમની જે ભૂલ હોય તે તેમને સમજાવી ફરીને તેજ હુકમ આપવો. કવાયતનો આગળ લખ્યા પ્રમાણે આરંભ કરવો.

ભેગા થવું.

ભેગા થવું—આ હુકમ સાથે વર્ગને અથવા વર્ગની ટુ·

કડીને બીજા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે ભેગા થવા દેવા, તેજ ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે હારોના આકાર તરફ લક્ષ આપવું. ત્યાર પછી હવે પછીના હુકમ આપવા.

ધ્યાન—જમણી તરફથી બરોબર થાઓ, આંખો સામી, સ્વસ્થ ઉભા રહો.

છોડી દેવું.

કવાયત કરવાનું થઇ રહ્યા પછી આગળ કહ્યા પ્રમાણે છોકરાઓને છોડી દેવા.

જમણી તરફ વળો—બધાઓએ જમણી તરફ વળવું.

છૂટી—આગળની હારે ડાબી બાજુએ અને પાછળની હારે જમણી બાજુએ એક ડગલું ભરવું. અને ક્ષણવાર થોભીને હારો છોડી પોતપોતાની જગાએ જતા રહેવું. આગળ શીખવતા પહેલાં ધ્યાન, **હારો ખુલ્લી** અને **બંધ કરવી,** "વળવું" આ સારી રીતે છોકરાથી સમજાવી જોઇએ. આ બધી વાતો બીજા ભાગમાં કહેલી છે.

પ્રકરણ ૧ લું.

અવયવ ખીલવનારી કવાયત.

નીચેની કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી છાતી ખીલતી રહે, ખુંધ વળે નહિ. અને શરીરમાંના સ્નાયુ સુદૃઢ થાય. શિક્ષકોને વિનંતિ છે કે તેમણે હવે પછીની કૃતિઓ તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું.

(૧) પહેલી અને બીજી કૃતિઓ સ્નાયુને હલકો વ્યાયામ થવા માટે છે. આને માટે આમાંના હુકમ હલકા સાદથી આપવા અને કૃતિ કરવી.

(૨)ત્રણથી ૭ સુધીનીકૃતિઓ ખભા પાછળ વાળવામાટેછે.

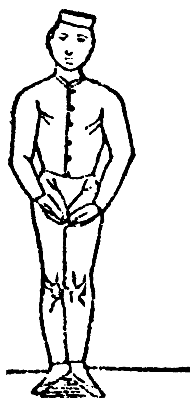
(૩) સાતમી કૃતિ ખભા નીચે દાબવાને માટે છે. માટે તે જોરથી કરવી જોઇએ, તે પૈકી ઘણી ખરી કૃતિઓ કરવાથી મહેનત પડે તેવી છે. માટે પ્રત્યેક કૃતિ કેટલી વખત કરાવવી. આ તરફ શિક્ષકોએ લક્ષ આપીને યેાગ્ય વખત કરતાં વધારે વખત મહેનત કરાવવી નહિ. એક પ્રકારની કૃતિ થઈ રહ્યા પછી છોકરાઓને વિસામો મળવા સારૂ આરામથી ઉભા રહેવા દેવા જોઇએ.

અર્ધી જમણી બાજુ તરફ વળો—બીજા ભાગમાં કહ્યા પ્રમાણે બધા વિદ્યાર્થીઓમાં અંતર રહેવા સારૂ હારો ખુલ્લી કરવી જોઇએ અને આગળ આપેલી કૃતિ કરવા સારૂ વિદ્યાર્થીઓનાં મેાં અર્ધ જમણી બાજુ તરફ કરાવવાં. આથી તેમના હાથ પાસેના વિદ્યાર્થીઓને લાગશે નહિ.

ઈશારાના શબ્દ.

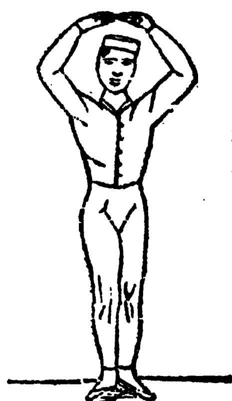
અવયવ ખીલવવાની કૃતિ.

પહેલી કૃતિ—



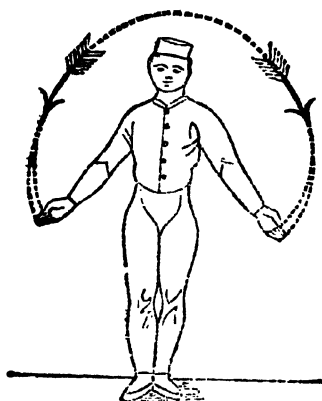
આકૃતિ ૧૯.

એક--હથેળી કમરથી જરા નીચે લાવવી. આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગવા દેવાં. નખ નીચેની બાજુએ અને બાહુ પાસામાં રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૧૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૦.

બે—હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં એક બીજાને લાગેલાંજ રહીને હાથ ધીમે ધીમે ઉંચા કરીને તેની માથા ઉપર કમાન કરવી. કોણીઓ પાછળ અને ખભા નીચે દબાવવા. (આકૃતિ ૨૦ જુઓ.)



આકૃતિ ૨૧.

ત્રણ—માથે મૂકેલા હાથ એક બીજાથી દુર કરીને બાહુ ટટાર કરવા. પછી ત્રિશુળની પેઠે પાછળ દાબીને હાથ નીચે આણવા. અને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૨૧ મી જુઓ.)



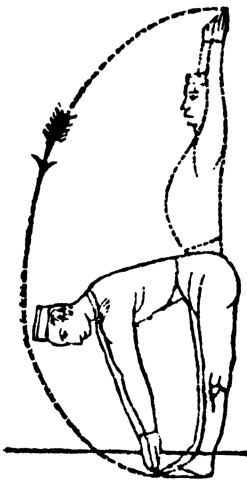
આકૃતિ ૨૨.

આ કૃતિમાં છાતી અને ડોક ઉંચાં કરવાનાં અને ખભાનાં હાડકાં માંહે દાબવાનો પ્રયત્ન કરવો.

બીજી કૃતિ.

કોણીઓ ન વાળતાં ખભા પાછળ દબાવીને પડખાની પાછળની બાજુએ હાથ પાછળ કરવા. (આકૃતિ ૨૨ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૨૩.



આકૃતિ ૨૪.

એક—હાથ પાછળથી માથા ઉપર મળે ત્યાં સુધી ખભા પાછળની બાજુએ દાબીને મૂકવા. હથેળી સામેની બાજુએ રહેવી જોઇએ. આંગળીઓ ઉપર દેખાતી રાખવી. અંગુઠા એક બીજામાં ગુંથાએલા રહેવા જોઇએ. ડાબો અંગુઠો આગલી બાજુએ રહેવો જોઇએ. (આકૃતિ ૨૩ મી જુઓ.)

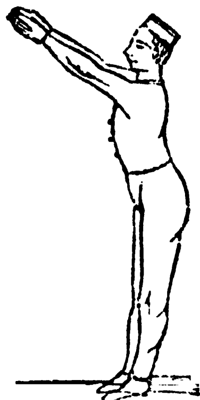
બે—આગલી બાજુએ ધીમે રહીને શરીરની કમાન કરવી. તે એવી કે આંગળીઓનાં ટેરવાં પગની આંગળીઓને લાગશે, દંડ અને ઢીંચણ સીધા રહેવા જોઇએ, માથું પણ સામેની બાજુએ નીચે વાંકુ વાળવું જોઇએ.

ત્રણ—હાથ એક બીજાથી દૂર કરવા અને ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

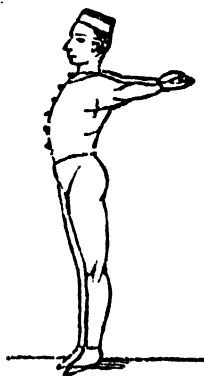
થોડું થોભ્યા પછી શરીર અને હાથ ધીમે ધીમે ઉંચા કરવાં, શરીર ટટાર કરવું. અને હાથ પહેલાં પ્રમાણે માથા પર લેઇ જવા. (આકૃતિ ૨૪ મી જુઓ.)

ત્રીજી કૃતિ.

એક—દંડ લાંબા કરીને હડપચીની રેખામાં શરીર આગળ હાથ લાવવા. હથેળીઓ એક બીજાને લાગેલી અને અંગુઠા તર્જની આંગળીને ચોંટેલા રહેવા જોઇએ. (આકૃતિ ૨૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૫.



બે—હાથ એ બીજાથી દૂર કરવા, તે દૂર રાખીને કોણીઓ ન અડકાડતાં હાથ ને ખભા એક સરળ રેખામાં રાખીને હથેળી ઉપરની બાજુએ રાખી ને હાથ પાછળની બાજુએ ફેંકવા. આ વખતે છાતી થાય તેટલી તાણવી જોઇએ. પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહેવું. શરીરનું વજન આગલી બાજુએ નાંખવું. (આકૃતિ ૨૬ મી. જુઓ.)

આકૃતિ. ૨૬

એક—હલકી તાળી પાડી બંને હાથ આગળ લાવવા. તે હડપચીથી સરળ રેખામાં હોવા જોઇએ. (પાછળ "એક" એમાં કહ્યા પ્રમાણે.)

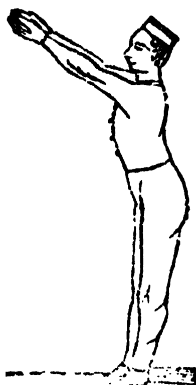
બે—પાછળ "બે" એમાં કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ—આ ઉપર "એક" અને "બે" આ હુકમ આપ્યા સિવાય તેમાંની કૃતિઓ આગળ હુકમ આપતાં સુધી કરવી.

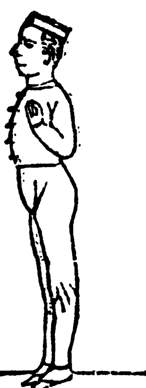
સ્થિર—આ હુકમ મળતાની સાથે વિદ્યાર્થીઓએ "બે"ની સ્થિતિમાં આવવું અને થેાડું થેાભીને પહેલી કૃતિઓમાંની "ત્રીજી" પ્રમાણે હાથ ધીમે ધીમે લાવીને ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

ચેાથી કૃતિ.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની (એક) પ્રમાણે હાથ આગળ કરવા, ફક્ત મૂઠીઓ વાળેલી રાખવી. (આકૃતિ ૨૭ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૭.



આકૃતિ ૨૮.

બે—વાળેલી મૂઠીઓ જોરથી ખભાને અડાડવી. દંડ પડખા પાસે અને કોણી-ઓ થાય તેટલી પાછળ રાખવી. (આ-કૃતિ ૨૮ મી જુઓ.)

એક—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે એકદમ હાથ આગળ લાવવા.

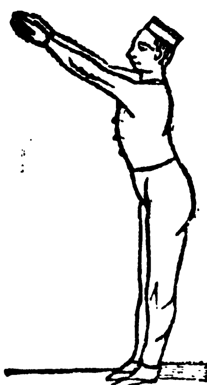
બે—ઉપર પ્રમાણે એકદમ હાથની મૂઠીઓ ખભા પા-સે લાવવી.

ત્રણ—"એક" "બે" આ હુકમ આપ્યા સિવાય આ કૃતિ ચાલુ રાખવી.

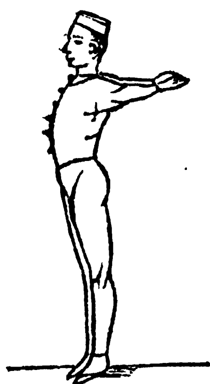
સ્થિર—આ હુકમથી છોકરાંએ "બે" ની સ્થિતિમાં આવીને થોડું થોભી બંને હાથ બે બાજુએ લાંબા કરી ખભાની સરળ રેખામાં ફેંકવા, પછી મૂઠીઓ ઉઘાડવી. હથેળીઓ ઉપરની બાજુએ રાખવી. પછી થોડું થોભીને હાથ ધીમે ધીમે ધ્યાનની સ્થિતિએ લાવવા.

પાંચમી કૃતિ.

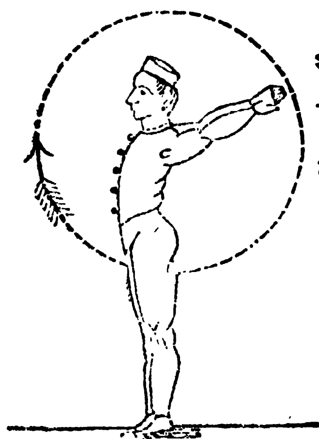
એક—હડપચીની રેખામાં ત્રીજી કૃતિ-માંના "એક" માં કહ્યા પ્રમાણે હાથ આગળ ઉંચા કરવા. (આકૃતિ ૨૯મી જુઓ.)



આકૃતિ ૨૯.


આકૃતિ ૩૦.

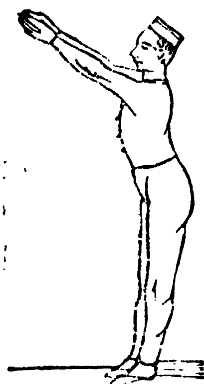
બે—હાથ એકદમ દૂર કરીને ખભાની પાંસળીમાં પાછળ કરવા. કેાણીએા છેક સરળ રાખવી, હથેળીએા ખુલ્લી અને નીચેની બાજુએ રાખવી જોઇએ. (આકૃતિ ૩૦ મી જુએા.)


આકૃતિ ૩૧.

ત્રણ—મુઠીએા વાળીને હાથ થાય તેટલી ઝડપથી આગળથી પાછળ આ પ્રમાણે સપાટાબંધ ફેરવવા. (આકૃતિ ૩૧ મી. જુએા.)

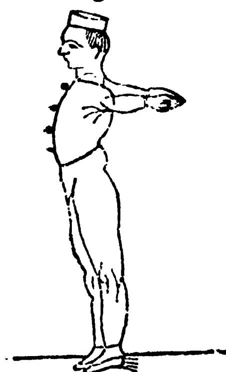
સ્થિર—આ ઉપર વિદ્યાર્થીએાએ પ્રથમ "બે"ની સ્થિતિમાં આવીને પછી ધીમે ધીમે અસલની સ્થિતિએ આવવું.

છઠી કૃતિ.



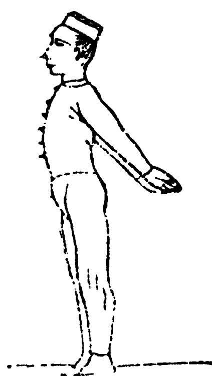
આકૃતિ ૩૧.

એક—ત્રીજી કૃતિમાંની "એક" પ્રમાણે હથેળીઓ એક બીજાને લાગેલી એવા હાથ હડપચીની રેખામાં લાવવા. (આકૃતિ ૩૨ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૩.

બે—ત્રીજી કૃતિમાંની "બે"માં કહ્યા પ્રમાણે ખભાની રેખામાં હાથ પાછળ લેઈ જવા. આકૃતિ ૩૩ મી જુઓ.)

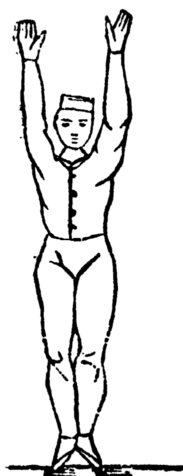


આકૃતિ ૩૪.

ત્રણ—પાછળ નીચે ત્રિકોણમાં હાથ જોરથી ફેંકવા, દંડ સરળ રાખવા, કરોડના હાડકાની પાછળ હથેળીનો પાછલો ભાગ એક બીજાને અડકાડવો. (આકૃતિ ૩૪ મી જુઓ.

ચાર—આ ઉપર "બે" અને "ત્રણ" આ હુકમોની કૃતિઓ હુકમ આપ્યા સિવાય કરવી.

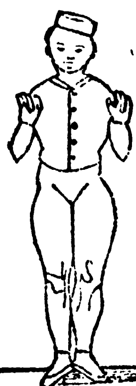
સ્થિર—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.



આકૃતિ ૩૫.

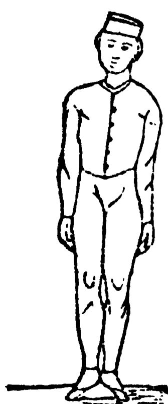
૭ મો કૃતિ.

એક—હાથ ખભેથી ઊંચા ઉભા કરવા. તે એક બીજાથી સમાંતર રહેવા જોઇએ, કોણીઓ સીધી, હથેળીઓ ઉઘાડી, અને સામેની બાજુએ, આંગળાં ઉપરની બાજુને દેખાડતાં રહેવાં જોઇએ. આ થાય છે તેની સાથેજ પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહીને ઊંચા થવું. (આકૃતિ ૩૫ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૩૬.

બે—હાથ અને દંડ એકદમ નીચે કરવા. તેમ કરતી વખત મૂઠીઓ વાળીને તે આગલી બાજુએ ખભાના સાંધા પાસે આણવી. આંગળાં આગળની બાજુએ રહેવાં જોઇએ. દંડ પાસા સાથે રાખવા, કોણીઓ પાછલી બાજુએ રહેવી જોઇએ, પગ જમીન ઉપર ટેકવા જોઇએ. (આકૃતિ ૩૬ મી જુઓ.)



ત્રણ—જોરથી હાથ નીચે પાસા સાથે કરવા, નીચે કરતી વખત મૂઠી ઉઘાડીને અસલ સ્થિતિએ આવવું એટલે સ્થિર રહેવું. (આકૃતિ ૩૭ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૩૭.

એક, બે, ત્રણ—પ્રત્યેક હુકમની સાથે ઉપર પ્રમાણે કૃતિઓ કરવી.

ચાર—જુદા જુદા હુકમો સિવાય ઉપરની સર્વ કૃતિઓ કરવી.

સ્થિર—ધ્યાનની સ્થિતિએ આવવું.

સલામ કરવી.

છોકરાં કવાયત કરતાં હોય તે વખત કોઇ માન આપવા લાયક માણુસ તેમની પાસે થઇને જાય, તેને લશ્કરી રીત પ્રમાણે સલામ કરતાં છોકરાઓને શીખવવી જોઇએ.

ઈસારાના શબ્દ.

જમણા હાથથી સલામ.

એક—જમણો હાથ વર્તુળ આકૃતિ રેખાથી ઉપર ઊંચકીને કપાળને લગાડવો. હાથેળી સામેની બાજુએ, આંગળાં જમણી આંખથી થોડાં ઉપર અને અંગુઠો તર્જની આંગળીની પાસે રહેવો જોઇએ.

બે—હાથ નીચા કરીને માથું પ્રથમ પ્રમાણે સામું કરવું.

સલામ કરવા બદલ નિયમ—જે માણુસને સલામ

કરવી હોય તે માણુસ હારથી ચાર પગલાં આગળ આવી પહોંચે એટલે સલામ કરવી. રમવાની જગ્યાએ બએની ટોળી શિક્ષક પાસે થઇને જવા લાગે તે વખતે નિયમ પ્રમાણે તેમને સલામ કરવાની ટેવ રખાવવી.

પ્રકરણ ૨ જું.

તોલ સંભાળવાની કસરત.

આ કસરતનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના પગ ઉપર પકકું ઉભા રહેતાં આવડે, તેમને જરા ધક્કો લાગવાની સાથે તેમણે પડવું ન જોઇએ. તેમજ શરીર અને ખભા ન હલાવતાં ખભા સરળ રાખીને તેમને ઢીંચણ હલાવતાં આવડે. આ ઉદ્દેશ સાધવા માટે બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ, કારણ કે સારૂં ચાલતાં આવડવાને માટે આ બંને વાતો ખરેખર જરૂરની છે.

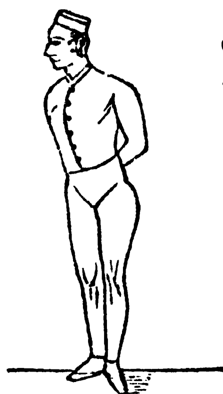
આ કસરત કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનાં શરીર છેક ટટાર રાખવાં.

ઇસારાના શબ્દ.

પહેલી સ્થિતિ.

એક—બંને હાથ પાછળ કરીને ડાબે હાથે જમણો દંડ કોણી ઉપર ઝાલવો. જમણો હાથ ડાબા હાથની કોણી નીચે રહેવો જોઇએ. માથું સરળ રાખીને છાતી વિસ્તીર્ણ કરવી, અને શરીરનું વજન આગળની બાજુએ નાંખવું.

બે—પગની પાની ઉપર અર્ધ ડાબી તરફ વળવું. આથી ડાબીપાનીની પાછળની બાજુ જમણી પાનીની માંહેલી બાજુને લાગશે, આંખો અર્થાત જમણા ખભા ઉપર જોતી હશે.



આકૃતિ ૩૮.

ત્રણ—જમણી પાની ડાબી પાની સામે લાવવી, બંને પગ એક બીજાથી કાટખૂણે રહેવા જોઇએ. જમણો પગ સામેની બાજુને બતાવતો હોવો જોઇએ. શરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર રહેવો જોઇએ. (આકૃતિ ૩૮ જુઓ.)

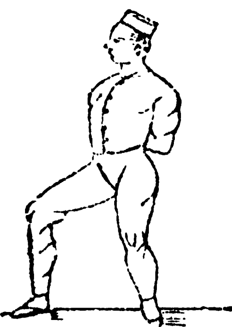
બીજી સ્થિતિ.

એક—શરીર વાંકું ન વાળતાં ને પાનીઓ ન હલાવતાં ધીમે ધીમે ઢીંચણ વાંકા વાળીને પગ થાય તેટલા વેગળા કરવા.
(આકૃતિ ૩૯ જુઓ.)



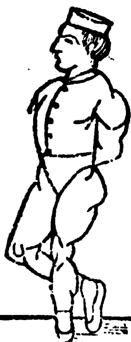
આકૃતિ ૩૯.

બે—આગળની બાજુએ ડાબી પાનીની રેખામાં જમણો પગ સુમારે એક હાથ આગળ રાખવો, જે ડાબો પગ હજી સુધી વાંકો વળેલોજ છે, તે ઉપર શરીરનું વજન રાખવું. જમણો ઢીંચણ વળેલો અને સહેજ મુકેલો હોવો જોઇએ. (આકૃતિ ૪૦ માં જુઓ.)

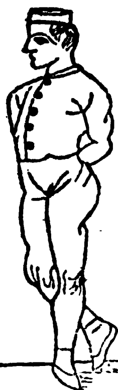


આકૃતિ ૪૦.

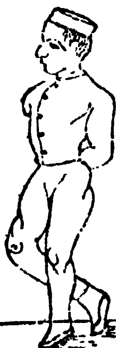
બીજી સ્થિતિમાં પહેલી કૃતિ.


આકૃતિ ૪૧.

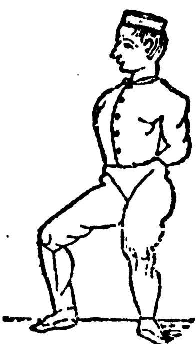
એક—જમણો પગ ડાબી પાની પાછળ સુમારે આઠ ઇંચ રાખવો, ધીમે રહીને તે પગનાં આંગળાં જમીન ઉપર ટેકવાં કે તે લંબ રેખામાં રહેશે. ઢીંચણુ વાંકા વળેલા અને એક બીજાથી દુર રહેવા જોઇએ, જરીરનો ભાર ડાબા પગ ઉપર રહેવો જોઇએ. (આકૃતિ ૪૧ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૪૨.

બે—પગ ન હલાવતાં ડાબો ઢીંચણુ ધીમે ધીમે સીધો કરીને શરીર ઉંચું કરવું. (આકૃતિ ૪૨ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૪૩.

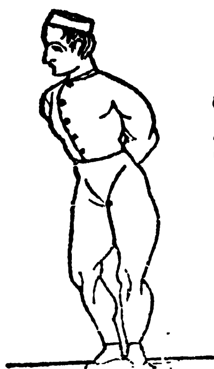
ત્રણ—ધીમે ધીમે પાછું શરીર નીચે કરવું અને એકની સ્થિતિમાં આવવું. (આકૃતિ ૪૩ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૪૪.

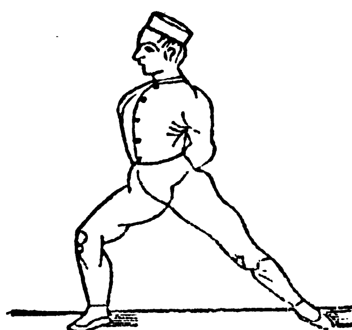
ચાર—પાછા બીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણો પગ આગળ કરવો. (આકૃતિ ૪૪ મી જુઓ,)

પહેલી સ્થિતિ—ઢીંચણ ટટાર કરવા, જમણી પાની ડાબી પાની સુધી લાવવી ને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

ત્રીજી સ્થિતિ.


આકૃતિ ૪૫.

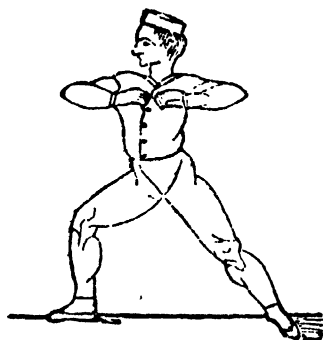
એક—પહેલી સ્થિતિમાં રહીને જમણી બાજુ આગળની બાજુએ ઝોંકતી રાખવી, તે એવી રીતે કે ખભો અને ઢીંચણ એ પગની આંગળીઓને લંબ થાય; શરીર ટટાર રાખવું. (આકૃતિ ૪૫ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૪૬.

બે—જમણો પગ જલદી દોઢ હાથ આગળ મૂકવો. આગળનો પગ ઢીચણથી નીચે જમીનથી લંબ રેખામા રહેવો જોઇએ. ડાબો ઢીંચણ સીધો રહેવો જોઇએ, પગ જમીન ઉપર મજબૂત મુકવા. બંને પાનીઓ મળીને જે લીટી થશે તે સામેની બાજુથી કાટખૂણુ કર-

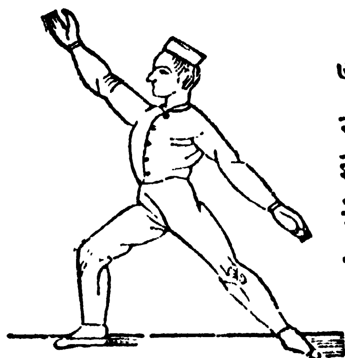
નારી હોવી જોઇએ શરીર ટટાર અને ખભા ડાબી બાજુથી સરળ રાખવા. (આકૃતિ ૪૬ મી જુઓ.)

ત્રીજી સ્થિતિમાં બીજી કૃતિ.



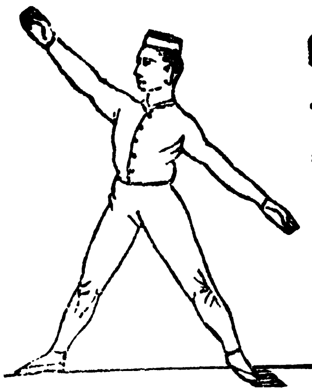
આકૃતિ ૪૭.

એક—પાછળની બાજુથી હાથ શરીર આગળ ધીમે ધીમે લાવવા, મૂઠીઓ વાળેલી રહેવી જોઇએ, આંગળાંનાં મૂળ ઉપર રહેવાં જોઇએ, મૂઠીઓ એક બીજાને લાગેલી રહીને તે ડુંટી પાસે રહેવી જોઇએ. પછી હાથ ડુંટી પાસેથી છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી ઉંચા લેવા, કોણીઓ પાછળ રાખવી. (આકૃતિ ૪૭ મી જુઓ).



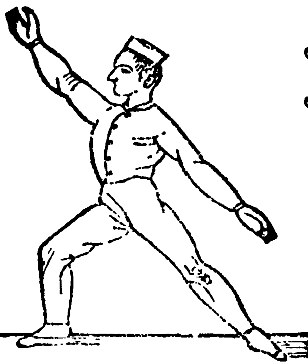
આકૃતિ ૪૮.

બે—ખભા પાછળ કરવા, કોણીઓ પાસાની, પાસે પડવા દેવી, મૂઠીઓ વાળેલા હાથ આગળ કરવા, થોડું થોભ્યા પછી જમણો હાથ સામેની બાજુએ એટલો ઊંચો કરવો કે કાંડું માથાની ઊંચાઇ બરાબર થાય, ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવો કે કાંડું નીચેની બાજુએ ઝુકેલું રહે, બંને મૂઠીઓ ઉઘાડવી. અને બંને હાથની એક સીધી લીટી શરીર ઉપરથી ત્રાંસી થવી જોઇએ. આંખો જમણા હાથને જોતી રાખવી. (આકૃતિ ૪૮ મી જુઓ.)



ત્રણ—હાથ જેવાને તેવા અસલ સ્થિતિમાં રાખીને પગ જગો ઉપરથી ન હલાવતાં જમણો ઢીંચણ ટટાર કરીને શરીર ઊંચું કરવું. (આકૃતિ ૪૯ મી જુઓ.)

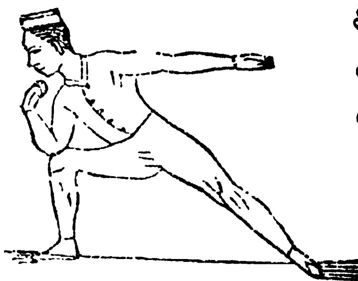
આકૃતિ ૪૯.



ચાર—જમણો ઢીંચણ પાછો વાંકો વાળીને શરીર આગળ વંકાવવું. અને એમાં કહ્યા પ્રમાણે થવું. (આકૃતિ ૫૦ મી જુઓ.)

આકૃતિ ૫૦.

પાંચ—જમણા હાથની મૂઠી વાળી કોણી જમણા પગના, ઢીંચણને લાગે ત્યાં સુધી નીચે વાળીને આણવી. શરીર પણ જમણા હાથના સુમારે એટલું વંકાવવું કે મોં જમણા હાથની મુઠી ઉપર મૂકાય.(આ. ૫૧મી જુઓ)



આકૃતિ ૫૧.

પહેલી સ્થિતિ--પાછળ કહી ગયા પ્રમાણે હાથ પાછળ કરીને પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

સામા—સામેની બાજુએ મેાં કરીને હાથ નીચે પડવા દેવા. અને અસલ સ્થિતિમાં આવવું.

શિક્ષકને સૂચના—આ સર્વ કસરત અર્ધ જમણી તરફ વળીને પણ કરતાં આવડવી જોઇએ. આ વખતે ડાબેા હાથ અને ડાબેા પગ આગળ મૂકવેા. ઉપરની કસરત જલદી કરવી, અને જલદી કરતાં "એક" "બે" આ હુકમ આપવા; અમુક સ્થિતિ કહ્યાની સાથેજ બધાંએ તે સ્થિતિમાં જેવું કહ્યું હેાય તેવું કરવું.

આથી વિદ્યાર્થીઓને તેાલ સંભાળીને સ્થિતિ બદલતાં આવડશે.

આ કસરત જલદી જલદી કરતી વખત એમાં "પહેલી કૃતિ" અને "બીજી કૃતિ" કહેલી છે તે છેાડી દેવી.

આગળ કહ્યા પ્રમાણે આ કસરત જલદી જલદી કરાવવી.

પહેલી સ્થિતિ—પાછલી બાજુએ કેાણી ઝાલીને અર્ધ ડાબી તરફ અથવા અર્ધ જમણી તરફ વળવું. અને કહ્યા પ્રમાણે બધી કસરત કરવી.

બીજી—બીજી સ્થિતિમાં આવવું.

પહેલી—પાછા પહેલી ઉપર આવવું.

ત્રીજી—ત્રીજી ઉપર આવવું.

પહેલી—પહેલી ઉપર આવવું.

બીજી / **ત્રીજી** / **બીજી** } હુકમ પ્રમાણે કસરત કરવી.
શિક્ષકે ગમેતેમ હુકમ બદલવા.
વિદ્યાર્થી બીજી સ્થિતિમાં હેાય ત્યારે તેમને હવે

પછીની લખેલી કસરત કરવા લગાડવા.

એકવડા હલ્લેા—શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર નાંખીનેજમણેા પગ ઉચકવેા. અને તે તરતજ જમીનપર પછાડવેા.

બેવડો હલ્લો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણેજ જમણો પગ ઊંચકીને જમીનપર બે વાર પછાડવો. પહેલી વખત પાની અને બીજી વખત તળીયું પછાડવું.

આગળ—જમણો પગ ઉંચકીને તે એક વેંત આગળ કરીને ત્યાં નીચે મૂકવો, પછી ડાબો પગ ઉંચકીને તે પણ તેટલો આગળ લાવવો. આ બધું બીજી સ્થિતિમાં હોઇએ તે વખત કરવું.

એકવડો હલ્લો.
બેવડો હલ્લો. } ઉપર કહ્યા પ્રમાણે.

પાછા જાઓ—ડાબો પગ એક વેંત પાછળ લેઇ જવો અને તે ઉપર ભાર મૂકીને જમણો પગ પણ તેટલોજ પાછો લેવો.

એકવડો હલ્લો.
બેવડો હલ્લો. } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

પહેલી સ્થિતિ—પહેલી સ્થિતિમાં આવવું.

આ ઉપરની કૃતિઓનો ઉદ્દેશ એટલોજ છે કે તેથી વિદ્યાર્થીઓને પોતાના અવયવો ઉપર તોલ સંભાળતાં આવડે અને તેમને પોતાની જગ્યાપર ઊભા રહેતાં આવડે. તેમને તોલ સંભાળતાં આવડે છે કે નહિ તે શિક્ષકે વારંવાર જોતાં રહેવું.

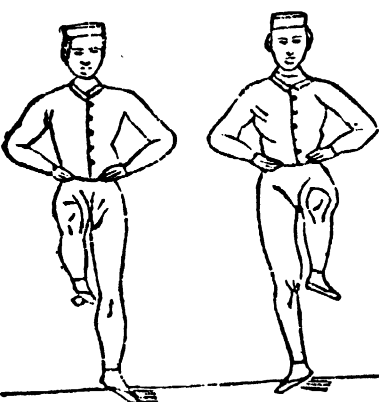
પ્રકરણ ૩ જું.

સંયુક્ત કૃતિ.

આ પ્રકરણમાં બંને કૃતિઓનું મિશ્રણ છે. એમાં હાથ અને પગ આ બંનેને એકી વખતે કામમાં લેવાના છે. ખરૂં

જોઇએ તો કૃતિઓ લશ્કરી છે, પણ શરીર દૃઢ થવા સારૂ આ વ્યાયામ (કસરત) ઉત્તમ છે. માટે તે અહીંઆં આપેલી છે. પાછલા બે પ્રકરણુમાંની કૃતિઓ વર્ગમાં સારી રીતે આવડયા સિવાય આ શરૂ કરવી નહિ.

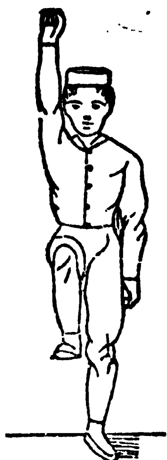
ઇસારાના શબ્દ.


આકૃતિ ૫૨ આકૃતિ ૫૩

આગળ ખસ્યા સિવાય ધીમે (અથવા જલદી) ચાલો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના હાથ કમર ઉપર મૂકવા. આંગળાં આગળની બાજુએ અને અંગુઠા પાછળની બાજુએ રહેવા જોઇએ, ડાબા પગથી શરૂઆત કરીને પ્રત્યેક પગ બીજા ઘુંટણુની રેખામાં ઉંચો કરવો. અને ધીમે ધીમે અથવા જલદી જેવો હુકમ હોય તે પ્રમાણે તે પગ પોતાની જગ્યાએ રાખીને બીજો પગ તેટલોજ ઉંચો કરીને પાછો નીચે મૂકવો. આ પ્રમાણે બંને પગ લંબ રેખામાં ઉપર નીચે આ પ્રમાણે હલાવવા. (આકૃતિ ૫૨ અને ૫૩ મી જુઓ)

થોભો—થોભીને હાથ નીચે કરીને અસલ સ્થિતિએ આવવું.

પહેલી ઊભી કૃતિ


આકૃતિ ૫૪.

એક—જમણા હાથની મુઠી વાળીને તે હાથની કોણી ન વાળતાં ખભાની છેક ઉપર સીધો ઉંચો કરવો. આંગળાં આગળની બાજુએ રાખવાં. આજ વખતે જમણો પગ ઉચકીને તે ડાબા ઘુંટણની ઉંચાઈ ઉપર લાવવો. (આકૃતિ ૫૪ મી જુઓ.)


આકૃતિ૫૫.

બે—મૂઠી વાળેલો જમણો હાથ પાસા લગત નીચે કરવો. જમણો પગ જમીન ઉપર ટેકવો અને પછી "એક"માં કહ્યા પ્રમાણે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૫ મી જુઓ.)

એક—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

બે—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ત્રણ—આ ઉપરથી "એક" અને 'બે' આ ઉપરના હુકમ આપ્યા સિવાય ઉપરની કૃતિઓ કરાવવી.

સ્થિર—આ ઉપરથી અસલ સ્થિતિએ આવવું.


આકૃતિ ૫૬.

બીજી ઊભી કૃતિ.

કોણીઓ સીધી રાખીને અને મૂઠીઓ વાળીને બંને હાથ ખભા ઉપર લંબ રેખામાં ઉંચા કરવા. હાથનાં આંગળાં સામેની બાજુએ રાખવા. આજ વખતે ડાબો પગ જમણા ઢીંચણની ઉંચાઇ જેટલો ઉંચો કરવો.

(આકૃતિ ૫૬ મી જુઓ.)


આકૃતિ ૫૭.

બે—બંને હાથ નીચા કરીને ખભાની સામે લાવવા. ડાબો પગ પોતાની જગ્યાએ મૂકવો, અને જમણો પગ ઉચકીને ડાબા ઢીંચણ જેટલો ઉંચો કરવો.

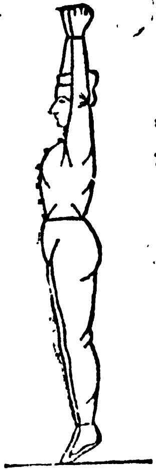
(આકૃતિ ૫૭ મી જુઓ.)

એક બે—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે બંને હાથ ખભા પાસે લાવીને ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવો. અને જમણો પગ ઉંચો લેવો.

ત્રણ—"એક" અને "બે" આ હુકમ સિવાય આ કૃતિ એક સરખી ચાલુ રાખવી.

સ્થિર—આથી થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

ત્રીજી ઉભી કૃતિ.



આકૃતિ ૫૮.

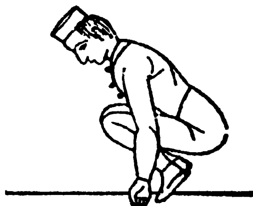
એક—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે બંને હાથ ઉંચા કરીને પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી પાની ઉંચી રાખવી. (આકૃતિ ૫૮ મી જુઓ).



આકૃતિ ૫૯.

બે—મૂઠી વાળેલા બંને હાથ જોરથી પાસા લગત પડવા દેવા, અને પગનાં તળીયાં પણ જમીનને લાગવા દેવાં.

(આકૃતિ ૫૯ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૦

ત્રણ—પગની પાની ઉંચી કરીને ન બેસતાં હાથનાં આંગળાંનાં મૂળ પગનાં આંગળાંની પાસે જમીન ઉપર ટેકવાં.

(આકૃતિ ૬૦ મી જુઓ.)

એક—પ્રથમ પ્રમાણે.

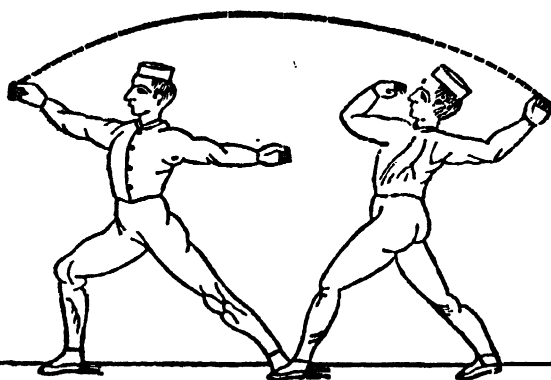
આ પ્રમાણે "બે" "ત્રણ" આ હુકમ જોઇએ તેટલી વખત આપીને કસરત કરાવવી.

સ્થિર—થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

હલ્લો અને બચાવ.

પહેલી કૃતિ.

હલ્લો—આથી "તોલ સંભાળવાની ત્રીજીસ્થિતિ પ્રમાણે" જમણો પગ આગળ મૂકવો. આજ વખતે જમણા હાથની મૂઠી વાળીને તે આગળની બાજુએ ફેંકવો. ને મોંની સપાટી ઉપર લાવવો. ડાબો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવો કે બંને હાથ મળીને સહજ ત્રાંસી લીટી શરીર ઉપરથી જાય. (આકૃતિ ૬૧ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૬૧. આકૃતિ ૬૨.

બચાવ—આથી ડાબો પગ જમીનપર કાયમ રાખીને જમણો પગ અને જમણો હાથ પાછળ ફેંકવો. તે એવી રીતે કે જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ સુમારે એક હાથ અંતર ઉપર રહેવો જોઈએ, જમણો હાથ પાછળ કર્યો તે પણ મોંની ઉંચાઇ ઉપરજ રહેવો જોઇએ. આ પ્રમાણે છાતી ડાબી તરફથી જમણી તરફ લાવવી. ડાબો હાથ સામેજ એવી રીતે ધરવો કે તે જેમ કંઈ છાતીનું સંરક્ષણ કરતો હોય. (આકૃતિ ૬૨ મી જુઓ.)

હલ્લો
બચાવ. } પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ચાલવા દો—જુદી જુદી જાતના હુકમ આપ્યા સિવાય કૃતિ શરૂ રાખવી.

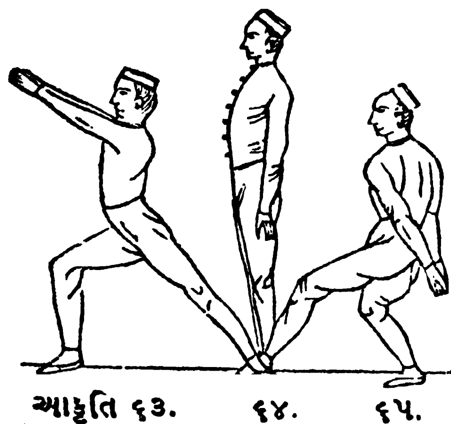
થોભો—થોભીને અસલની સ્થિતિએ આવવું. ડાબા હાથે આરંભ કરીને એજ કૃતિ કરાવવી.

હલ્લો—મૂઠી વાળીને ડાબો હાથ અને ડાબો પગ આગળ કરવો. બાકી કૃતિ પહેલાં કહ્યા પ્રમાણેજ કરાવવી.

બચાવ—હુકમ સિવાય કૃતિ ચાલુ રાખવી.

થોભો—પાછળ કહયા પ્રમાણે.

બીજી કૃતિ.



આકૃતિ ૬૩. ૬૪. ૬૫.

એક—તોલ સંભાળવાની ત્રીજી સ્થિતિ પ્રમાણે જમણો પગ આગળકરવો. આજ વખતે બંને હથેળીઓ જોડીને મોંની સપાટી ઉપર આગળ લાવવી. હાથનો કોઈ પણ સાંધો વાંકો વાળેલો ન હોવો જોઇએ. (આકૃતિ ૬૩ મી જુઓ.)

બે—અસલની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૪ મી જુઓ.)

ત્રણ—“ બચાવ કરો ” આ હુકમપ્રમાણે જમણો પગ પાછળકરવો. અનેતેજ વખતે બાહુલાંબા રાખોને બંને હાથ જોડીને તેપાછળ

કરવા. (આકૃતિ ૬૫મી જુઓ)

એક—આ સ્થિતિમાં આવવું.

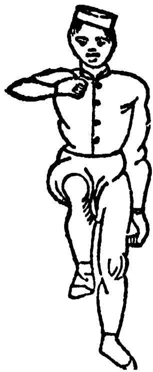
આ વખતે શિક્ષકે જોઇએ તેા "એક" પછી "ત્રણ" આજ હુકમ આપવેા. આથી વિદ્યાર્થીઓને આગળથી એકદમ પાછળ જતાં આવડશે.

આ કૃતિમાં ડાબેા પગ છેક સ્થિર રાખવેા જોઇએ, તે હલાવવેા એ નકામું છે.

ડાબા પગથી આરંભ કરીને આજ કૃતિ કરવી.

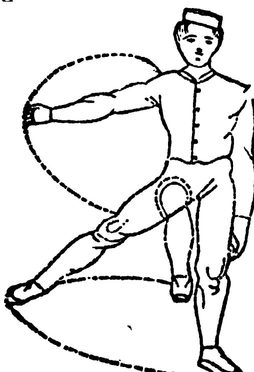
એક, બે, ત્રણ—ડાબેા પગ આગળ કરીને પાછળ કહ્યા પ્રમાણે ચાલવા દેવું.

જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત.



આકૃતિ ૬૬.

એક—મૂઠી વાળેલેા જમણેા હાથ છાતી પાસે છાતીની મધ્યેામધ્ય ગળા પાસે લાવવેા, કેાણી ઉપર કરીને ખભાની સપાટી ઉપર લાવવી. આજ વખતે જમણેા પગ ડાબા ઢીંચણની ઊંચાઈની સપાટી ઉપર લાવવેા, જમણેા ઢીંચણ સામેની બાજુએ વાંકેા વળેલેા રહેવેા જોઇએ.(આકૃતિ ૬૬મીજુઓ.)



આકૃતિ ૬૭.

બે—જમણેા હાથ અને પગ એકદમ પૂર્ણ લાંબા કરીને વર્તુળાકાર જમણી બાજુએ ફેંકવા. અને તે નીચે લાવીને અસલની સ્થિતિએ આવવું. (આકૃતિ ૬૭ મી જુઓ.)

એક } પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે.
બે. }

ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત.

એક, બે—પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ફક્ત જમણાને બદલે ડાબા પગ અને ડાબા હાથથી કરાવવાની કસરત.

એક વખત જમણી અને એક વખત ડાબી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરત. આ કસરત પાછળની બે કસરતોનું મિશ્રણ છે.

એક—આથી જમણો હાથ અને પગ જમણી બાજુ વિસ્તૃત કરનારી કસરતમાંની "એક"માં કહેલી સ્થિતિમાં લાવીને થોડું થોભીને "બે" આ હુકમની વાટ ન જોતાં હાથ અને પગ જમણી તરફ વર્તુળાકાર ફેંકોને અસલની સ્થિતિએ આવવું.

બે—ઉપર પ્રમાણે ડાબો હાથ અને ડાબો પગ ડાબી તરફ.

એક, બે—આ હુકમ જલદી જલદી આપ્યાથી આ કસરત ઝડપથી કરતાં આવડશે.

આ કસરત કરતી વખત વિદ્યાર્થીઓએ ઝોંક ન લેતાં તેમને એક પગ ઉપર સ્થિર ઉભા રહેતાં આવડવું જોઇએ.

ભાગ ૫ મો.

કૂચ કરવી.

પાછળની બધી કસરત (કવાયત) આવડયા પછી છોકરાં હવે "કૂચ કરવાનું" શીખવાને યોગ્ય થશે, આ શીખવવાને તેમની એકવડી અથવા બેવડી હારોની ટોળીઓ કરવી. છોકરાં વચ્ચે અંતર રાખવું.

અંતર રાખવાની કવાયત.

ભાગ બીજામાં કહ્યા પ્રમાણે વર્ગની એક અથવા બે હારો બરાબર થયા પછી છોકરાં અસલની સ્થિતિએ હોય તે વખતે તેમને હવે પછીના હુકમ આપવા..

જમણી તરફ અંતર રાખો—હારોમાંના જમણી તરફના છોકરાએ પોતાની જગાએ ઉભા રહેવું. અને બાકીનાં સર્વ છોકરાંએ ડાબા છેડા તરફ સરકવું. તે એટલું કે પ્રત્યેકને પોતાના જમણા હાથનાં આંગળાંનાં ટેરવાં પોતાની જમણી તરફના સોબતીના ખભાને લાગે હથેળીઓ ઉંચી કરીને આંગળીઓના છેડા પાસેના છોકરાના ખભા ઉપર મુકવા. કોણી સીધી રહેવી જોઇએ. આજ વખતે બધાઓએ જમણા છેડા તરફ જોઇને "જમણી તરફથી બરોબર" થવું. ખભા સરળ રાખવા, અને ડાબો હાથ પાસાને લગતો રહેવા દેવો.

શિક્ષકે જમણા છેડા પાસે ઉભા રહીને હાર બરોબર કરવી, કોઇ છોકરો પાછળ રહેલો હોય તો તેનો નંબર અથવા નામ લઇને "આગળ" અને આગળ આવ્યો હોય તો "પાછળ થા," એવું કહીને હારો દુરસ્ત કરવી.

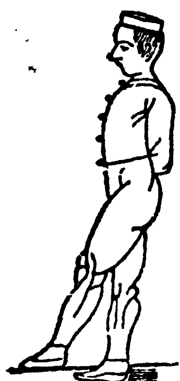
આંખો સામી—માથું અને આંખો લાગલાંજ સામેની બાજુએ કરવાં, બંને હાથ પાસાની લગોલગ લટકતા છોડીને અસલની સ્થિતિમાં આવવું. આ કવાયત કરતી વખત જો વિદ્યાર્થીઓની હાર તૂટે અથવા તેમની વચ્ચે કમી જાસ્તી અંતર પડ્યું તો "આંખો જમણી તરફ" બરોબર થાઓ. "આંખો સામી" એ હુકમો આપવા.

આ ભાગમાંના પ્રકરણ ૧ લા અને પ્રકરણ બીજામાં કહેલી કૂચ કરવાની સર્વ રીતીઓ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડતાં સુધી અંતર રાખીને ટોળીઓ કરવી.

૧ તોલ સંભાળવાનું પગલું.

(૧) આગળ ન સરકતાં.

આગળ ન સરકતાં ડાબા પગથી આરંભ કરીને તોલ સંભાળવાનું પગલું.	ઇસારાના શબ્દ.



આકૃતિ ૯૮.

સામે—આથી ઢીંચણ જરાક વાંકો વાળીને ડાબું પગલું ઉચકવું. અને આંચકો ન-દેતાં ધીમે રહીને આગળ કરવું. પગલું જેમ જેમ આગળ થાય, તેમ તેમ ઢીંચણ સીધા કરતા જવું. પગનું તળીયું જમીનથી સુમારે ૪ આંગળના અંતર ઉપર તેનાથી સમાંતર મુકવું. ડાબી પાની જમણા પગના અંગુઠાની રેખામાં મૂકવી. (આકૃતિ ૯૮ મી જુઓ.)



આકૃતિ ૯૯.

પાછળ—જ્યારે વિદ્યાર્થી છેક સ્થિર થાય ત્યારે તેને "પાછળ" આ હુકમ આપવો આ હુકમથી ન ચમકતાં ડાબો પગ જમણી પાનીની પાછળ ડાબા પગનો અંગુઠો આવે તેટલો પાછળ લેવો. આ વખતે "સામે"ના પ્રમાણે પગ સપાટ રહેનાર નથી, ઢીંચણ થોડોક વાંકો વળેલો રહેશે. (આકૃતિ ૯૯ મી જુઓ.)

સામે પાછળ—આ હુકમ ઘણી વખત સુધી આપવા, અને વિદ્યાર્થીઓએ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કૃતિ કરવી.

થોભો—જ્યારે હાલતો પગ પાછળ હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો જોઇએ. આ હુકમથી પાછળ રહેલો પગ જમણા પગ પાસે લાવવો.

ડાબા પગથી એજ કૃતિ—ઉપર કહ્યા પ્રમાણે શિક્ષકે જમણો પગ સામો અને પાછળ કરવાને કહીને વિદ્યાર્થીઓને ડાબા પગ ઉપર તોલ સંભાળવાને શીખવવું.

આ રીતથી વિદ્યાર્થીઓને તોલ સંભાળીને શરીર ન હલાવતાં બીજો પગ સહેજ આગળ પાછળ કરતાં આવડે એટલે ઘણું સારૂં થશે.

આગળ સરકવું.

તોલ સંભાળવાનુ પગલું "આગળ" આ શબ્દથી આગળ સરકવું.	ઇસારાના શબ્દ.

સામા. આગળ—આથી પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબો પગ આગળ કરવો; ઉપરની કૃતિમાં વિદ્યાર્થી સ્થિર થયો એટલે "આગળ" આ હુકમ આપવો. આથી પોતાનાં બે પગલાંમાંનું અંતર પૂરૂં થશે, એટલા અંતર ઉપર ડાબું પગલું આગળ મૂકવું બંને પગલાંની રેખામાં ૪૫ અંશનો ખૂણો રહેવો જોઇએ, તરતજ જમણું પગલું પાછળ ઉંચું કરવું. પાછલા પગનો ઢીંચણ કીંચીત્ વાંકો વળેલો હોવો જોઇએ. જ્યારે બંને પગલાં જમીન ઉપર ટેકવે છે, ત્યારે બંને ઢીંચણ સરળ રાખવાને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ. તેમજ બંને પગલાંમાંનો ખૂણો બ-

રાબર રહેવો જોઇએ. શરીર પાછળ ન રહેતાં પગ સાથે સહેજ ઉંચકાય. જે એક કલ્પિત રેખા ઉપર વિદ્યાર્થી ચાલેલો છે. તેને બંને પગની પાનીના માંહેલા ભાગ લાગે, શરીર ટટાર પણ થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહે, માથું જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ ન વાળતાં ટટાર રાખવું, આ બધી વાતો તરફ લક્ષ રાખવું જોઇએ.

સામા—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે જમણો પગ પણ આગળ લાવવો.

આગળ—ઉપર પ્રમાણે.

સામા—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

ધીમે—આ પ્રમાણે આગળ ચાલવા દેવું.

આ ઉપરની કૃતિ વિદ્યાર્થીઓને સારી આવડવા લાગે એટલે તેમને ધીમે કૂચ કરવાને કહેવું. તે એવા રીતે કે શિક્ષકે ‘સામા” “આગળ” આ હુકમ જલદી જલદી આપતાં છેવટે ધીમે આ હુકમ આપવો. આથી વિદ્યાર્થીઓએ ધીમે કુચ કરવા લાગવું.

થોભો—આથી આગળ જે પગલું હશે તે જગ્યો ઉપર રાખીને તેની પાસે પાછળનું પગલું લાવીને પાની પાસે પાની અડાડીને મૂકવું.

આ કૃતિમાં શરીર થોડુંક આગળ ઝુકેલું રહેવું જોઇએ. પણ જમણી અથવા ડાબી આ પૈકીની કોઇપણ બાજુએ નમવું ન જોઇએ તેમજ પ્રત્યેક પગલું મુકતી વખત શરીર પાછળ રહેવા દેવું નહિ. આને માટે ઘણી કાળજી રાખવી જોઇએ.

(૨) કૂચ કરવી.

શિક્ષકે આમાં મુખ્ય ત્રણ બાબતો ઉપર લક્ષ રાખવું

જોઇએ. (૧) વખત, (૨) કદમ, એટલે બે પગલાંના અ-
તરનું સરખાપણું. અને (૩) દિશા. પહેલી બાબત વિષે એવું
દેખાઇ આવશે કે પગલાં જલદી નાંખવા વિશે વિદ્યાર્થીઓનું
વલણ થાયછે. જો વર્ગ ધીમે ચાલતો હોયતો દર મિનિટે
૭૫ પગલાં પડવાં જોઇએ. અને જલદીથી ચાલતો હોયતો
દર મિનિટે ૧૧૬ પગલાં ચાલવું જોઇએ. આ નિયમ પાળ-
વા સારૂ રખાય તેટલી કાળજી રાખવી. કદમ અથવા બે પ-
ગલાંનું અંતર કેટલુ હોવું જોઇએ, એ વિદ્યાર્થીઓના વયના
પ્રમાણમાં ઠેરવવું જોઇએ, (પૂર્ણ ઊંચાઇના સિપાઇઓના ક-
દમની લંબાઈ ૩૦ ઈંચ હોયછે.) હારથી કાટખૂણુ કરનારી
એવી કલ્પીત રેખા ઉપર ચાલવું જોઇએ. કૂચ કરતી વખત
હમેશાં ડાબા પગથી આરંભ કરવો જોઇએ.

(૧) ધીમે કૂચ કરવી.

ધીમે કૂચ કરો—"ધીમે કુચ કરો" આ શબ્દ ઉપર
ડાબુ પગલું સુમારે એક હાથ આગળ લેઇ જવું. અને પા-
છળ ન હઠાવતાં ત્યાં ધીમે રહીને જમીન ઉપર મૂકવું. એટલે
શરીર હાલશે નહિ, આજ પ્રમાણે જમણું પગલું પણ આ-
ગળ લેઇ જવું. આ રીતે એક સરખું ચાલવા દેવું.

વિદ્યાર્થીઓને આ કવાયત ઉત્તમ રીતે શીખવવી જો-
ઇએ, કારણ જલદી કૂચ કરવાને શીખવાનો આજ કેવળ
પાયો છે. તે પાયો મજબૂત જોઇએ.

(૨) થોભવું.

થોભો—આથી ચાલતા પગનું પૂર્ણ પગલુ થવું જોઇ-
એ, અને પાછલો પગ તેની પાસે લાવીને મૂકવો.

(૩) લાંબું પગલું નાંખવું.

લાંબાં પગલાં નાંખો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ

જરાક આગળ ઝુકીને પગલું ચાર આંગળ જાદે લાંબુ નાંખવું પણ વખત વધારે ન થવો જોઇએ.

થોડી વખતમાં વધારે મહેનત થવા જેવું હોય ત્યારે આ પ્રમાણે કૂચ કરવા કહેવું. "જલદી" "ધીમે" આ શબ્દ ઉપરથી પગલું ચાર આંગળ જાદે આગળ કીંવા પાછળ નાંખીને યોગ્ય અંતર રાખતા જવું.

(૪) ટુંકું પગલું નાંખવું.

ટુંકાં પગલાં નાંખો—જે પગલું આગળ હોય તે રાખીને તેની આગળ એક એક વેંતના અંતરનું પગલું નાંખવું.

આગળ—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે આ હુકમ આપતા સુધી પાસે પાસે પગલાં નાંખવાં. ત્યારપછી આ હુકમથી પાછું પહેલાં પ્રમાણે અંતર પડવા દેવું,

એકાદ વખત જ્યારે થોડી જાદે મહેનત આપવાની હોય ત્યારે આ રીતે ચાલવાનું કહેવું.

(૫) વખત ચાલુ રાખો.

વખત ચાલુ રાખો—આ ઉપરથી જે પગલું આગળ હોય તે પૂરૂં કરવું. પછી પ્રત્યેક પગ અંતર રાખ્યા સિવાય જે જગાએ વિદ્યાર્થીઓ ઉભા હોય તે જગોએ ઉપર નીચે આ પ્રમાણે ત્યાંને ત્યાં હલાવતા રહેવું.

આગળ—આ ઉપરથી પાછી હમેશની ચાલ શરૂ કરવી.

(૬) પાછળ પગલું નાખવું.

પાછળ પગલું—પાછળ પગલાં નાંખતી વખત કદમ એટલે બે પગલાનું અંતર અને વખત આગળ ચાલતી વખત જેવાં હોયછે, તેવાંજ રહેવાં જોઇએ.

ધીમે કૂચ કરો—વિદ્યાર્થીઓને પાછળ સરળ રેખામાં ચાલતાં આવડવું જોઇએ. ખભા સામેની બાજુએ સમાંતર રહેવા જોઇએ, શરીર ટટાર હોવું જોઇએ. "થોભો" આ હુકમથી આગળ રહેલો પગ પાછો લેઇને બીજા પગની પાસે મૂકવો. "પાછળ પગલાં" નાંખવાનો પ્રસંગ ક્વચિત્ આવેછે. પણ આ કસરત ઉત્તમ છે.

(૭) પગ બદલવા.

પગ બદલો—આ હુકમથી આગળ આવેલું પગલુંપૂરૂં કરવું. અને પાછળ રહેલા પગનું તળીયું આગળ રહેલા પગની પાની પાસે જલદી લાવવું અને આગળના પગથી પાછા કદમ લેવા. ત્યારે અર્થાત્ એકજ પગને એકદમ બે કદમ પડશે. જ્યારે વર્ગનો કંઇ ભાગ અથવા એકાદ છોકરો બાકીના છોકરાના પગથી જુદા પગથી ચાલતો હોય ત્યારે આ હુકમ આપવાની જરૂર પડેછે. વિદ્યાર્થી જ્યારે ધીમે કૂચ કરતા હોયછે, ત્યારે તેમને આ હુકમ કેટલીક વખત આપ્યો હોય તો સારૂં.

વિદ્યાર્થીઓને "ધીમે કૂચ કરવી." આ કવાયત સારી કરતાં આવડે એટલે તેમને "જલદી કૂચ કરવાને" (એટલે પ્રત્યેક મિનિટે ૧૧૬ પગલાં નાંખવાને) શીખવવું.

(૮) જલદી કૂચ કરવી.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ જલદીથી પગલાં નાંખવાં. ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે નિયમ કહેલા છે, તે સર્વ આ વખતે પાળવા જોઇએ, અને વિદ્યાર્થીઓને જલદીથી કૂચ કરતાં આવડે એટલે ધીમે કૂચ કરવાની વખતે જે ફેરબદલ કહ્યું છે; તે સઘળું આ વખતે કરાવવું.

(૯) દોડથી કૂચ કરવી.

દોડથી કૂચ કરો—પાછળ જે નિયમ કહેલા છે. તે અધા આ કદમને વિશેષ લાગુ પડે છે. આ ચાલમાં એક મિનિટમાં ૧૬૫ પગલાં પડવાં જોઈએ કદમની લંબાઈ ચાર આંગળ જાદે રહેવી જોઇએ.

"કૂચ કરો" આ હુકમથી સર્વ વિદ્યાર્થીઓએ એકદમ ચાલવા માંડવું. ડાબા પગથી આરંભ કરવો. માથું ટટાર રાખવું, ખભા સામેની બાજુથી સમાંતર હોવા જોઇએ. આ ચાલમાં બીજી ચાલ કરતાં શરીર વધારે ઝુકેલું હોવું જોઇએ, કોણીઓ વાળેલી, હાથની મૂઠીઓ વાળીને તે હાથ પાસાની લગોલગ કમરની ઉંચાઇ ઉપર રાખવા, કોણીઓ પાછળ રાખવી, શિક્ષકે છોકરાંને પૂરૂં પગલું નાંખવાને શીખવવું,નહિ તો તેમને કૂદકા મારવાની રીતે ચાલવાની ટેવ પડતાં તે પગ પછાડતાં ચાલવા લાગશે. અને તેથી ખરો હેતુ પાર પડશે નહિ.

થોભો—મૂઠીઓ ઉઘાડીને હાથ નીચે કરવા. વર્ગ કૂચ કરતી વખત ઉપર કહેલી ફાવે તે રીતની ચાલથી કૂચ કરવાને કહેવું. આ વખતે કૂચ કરો આ શબ્દની ગરજ નથી, ફક્ત "ધીમે" "જલદી" અથવા "દોડ" આજ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૦) બાજુનું પગલું.

આ કૃતિ કરવાને પ્રથમ સંખ્યાનો ઉપયોગ કરવો, પછી વિદ્યાર્થીઓને પોતપોતાના વખતનો અજમાયશ કરતાં શીખવવું જોઇએ.

સંખ્યાથી જમણીતરફ (અથવા ડાબી તરફ.) પાસે પાસે થાઓ.	ઇસારાના શબ્દ.

એક—આથી જમણું અથવા ડાબું પગલું જમણી અથવા ડાબી તરફ એક વેંત સુધી લેઈ જવું. આંખો જરાક તે છેડા તરફ કરવી. ખભા સરળ રાખવા. ઢીંચણુ સરળ રહેવા જોઇએ.

બે—આથી ન ઉપાડેલો પગ ઉપાડેલા પગની પાસે લાવીને મૂકવો. પાનીઓ એક બીજાથી લાગેલી હોવી જોઈએ.

એક—આથી આગળ કહ્યા પ્રમાણે પાછું બાજુએ પગલું નાંખવું.

થોભો—આથી "બેમાં" કહ્યા પ્રમાણે બંને પગ બરાબર લાવીને આંખો અને ચહેરો સામેની બાજુએ કરવાં.

વખતનો અજંમાયશ કરીને (જમણી ડાબી) તરફ પાસ પાસે થાઓ.	ઇસારાના શબ્દ.

જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી આંખો જરાક જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ જેવું કહ્યું હોય તેવું) ફેરવીને તરતજ કહેલી બાજુએ તેજ બાજુનું પગલું ઉંચકીને મૂકવું. અને તરતજ બીજું પગલું પણ તેની પાસે લાવીને મૂકવું. ખભા સરળ રાખવા જોઇએ, ખાડા ખાબોચીઆં અથવા ટુટક જગ્યા સિવાય ઢીંચણુ વાંકાં વાળવાં નહિ. સામે અથવા પાછળ ન વળતાં છેડાની રેખામાં ચાલવું.

આગળ પ્રમાણેજ.

થોભો—શિક્ષકે જોઇએ તેટલાં પગલાં ફાવે તે છેડા તરફ નાંખવાને વિદ્યાર્થીઓને કહેવું. આ વખતે તેમણે તેટલાં પગલાં લેઇને હુકમ સિવાય થોભવું. આ વખતે આગળ લખેલા હુકમ આપવા.

ત્રણ (અથવા ચાર ઈ.) પગલાં જમણી બાજુએ કૂચ કરો.	કહ્યા પ્રમાણે કરવું.

બાજુનાં પગલાંમાં વખત ઘણો મહત્વનો છે.

અંતર સિવાય ટોળીઓ કરવી.

હવે છોકરાંઓને હારમાંના છોકરાંઓ વચ્ચે અંતર રાખ્યા સિવાય એક અથવા બે હારોમાં ઊભા કરવા, એટલે હારોમાંના છોકરાંઓની જમણી તરફ કોણીઓની નીચેની બાજુએ હાથને હાથ લાગેલા હોવા જોઇએ.

આ વખતે જમણા છેડાએ વિદ્યાર્થીઓને સ્પર્શ કરવા કહેવું. આ છેડાને "દર્શક છેડો" અને ડાબા છેડાને "ઉલ્લટ છેડો" એમ કહેવું.

કૂચ કરતાં પહેલા કયો છેડો "દર્શક છેડો" છે તે જમણી તરફથી અથવા ડાબી તરફથી એવો હુકમ આપીને કહેવાની રીત છે.

બરાબર સ્પર્શ ન થવાથી હારમાં બાકાં દેખાય છે, ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને "જમણી બાજુએ (અથવા ડાબી બાજુએ) સ્પર્શ કરો" અને "બરાબર થાઓ" આ હુકમ આપવો.

હારથી અને ફાઇલથી કૂચ કરવું.

(૧) હારથી કૂચ કરવું.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ટોળીઓ કર્યા પછી કૂચ કરવાની પાછળ જે રીતીઓ કહેલી છે, તે ઉત્તમ રીતે શીખવવી.

(૨) ફાઇલથી કૂચ કરવું.

જ્યારે એક વિદ્યાર્થી બીજા વિદ્યાર્થીની પાછળ કૂચ કરે છે, ત્યારે તેને ફાઇલથી કૂચ કરવું એમ કહે છે.

જમણી તરફ (અથવા ડાબી તરફ) વળો.—વિદ્યાર્થીઓને પ્રથમ જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ વળ-

વાને કહેવું. અને આગળનાં છોકરાંઓની છેક બરાબર પાછળ, પાછળનાં છોકરાંએ ઉભા રહેવું. જો ટોળીમાં બે હારો હોય તો આગળની અને પાછળની હાર, એમાંના વિદ્યાર્થીઓ એક બીજાની બાજુથી ચાલતા હશે.

જલદી કૂચ કરો.—આ ઉપરથી બધા વર્ગોએ ડાબો પગ પ્રથમ મૂકીને પૂરૂં કદમ મૂકીને ચાલવું. ફાઈલમાંનું અંતર કમી જાસ્તી ન કરતાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ કૂચ કરતા રહેવું જોઇએ. આગલા છોકરાએ જે જગો ઉપર પગ ઉચક્યો હોય તેજ જગો ઉપરથી તેની પાછળના છોકરાએ તે જગ્યા ઉપર પગલું મૂકવું, અને નીચે પગ તરફ જોવું, પાછળ ઝોંક નાંખવો અથવા હાથ હલાવવો. આ બાબત છોકરાંઓને કરવા દેવી નહિ. આગળના છોકરાઓએ દૂર સામેના એકાદ પદાર્થ તરફ જોઇને એક સરળ રેખામાં ચાલવું જોઇએ. કોઈ પાછળ છૂટો પડીને ચાલતો માલમ પડે તો "વખત ચાલુ રાખો" (થોભવું) આ હુકમ આપીને હારો બરોબર થાય એટલે "આગળ" આ હુકમ આપવો.

થોભો—છોકરાંઓએ થોભીને પોતાની પહેલાંની સામેની બાજુ તરફ મોંઢાં કરવાં. વિદ્યાર્થી જો બરાબર ચાલેલા હોય તો છેક સરળ અને જેવા ઉભા કરેલા હતા. તેવા જણાશે.

કૂચ કરતી વખત વળવું.

છોકરાંઓને ફાઇલથી "કૂચ કરતાં" આવડવા લાગે એટલે તેમને સામે હારમાં ચાલતી વખત વળવાનું શીખવવું.

આ માટે પ્રથમ "વખત ચાલુ રાખવાને" કહીને હારમાંથી ફાઈલમાં અને ફાઇલમાંથી હારમાં વળવાને શીખવવું.

જલદી વખત ચાલુ રાખો.	આ પ્રમાણે જુદી જુદી
જમણી તરફ વળો.	રીતે વળવાને કહેવું અને તે
સામા વળો.	મને બરાબર વળતાં આવડે
ડાબી તરફ વળો.	ત્યાંસુધી ફેરવી ફેરવીને હુકમ
સામાવળો.	આપવા અને તેમને ગમે તે હુ-
જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર	કમ આપ્યો હોય તોપણ ભૂલ
વળો.	કર્યા સિવાય કરે એમ કરવું.

જમણી તરફથી (અથવા ડાબી તરફથી) જલદી કૂચ કરો—આ ઉપરથી જમણા (અથવા ડાબા, જેવું કહ્યું હોય તે પ્રમાણે.) છેડાને સ્પર્શ કરીને જલદી કૂચ કરવા માંડવું,

જમણી તરફ વળો—આ ઉપરથી વિદ્યાર્થીઓએ પાછા સામેની બજુએ વળીને પગ નજીક નજીક ન નાંખતાં હારમાં ચાલવા લાગવું.

ડાબી તરફ વળો—પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે ડાબી તરફ વળવું, જમણો પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આ હુકમ આપવો અને "સામા વળો" આ હુકમ મળ્યા પછી પાછા સામેની બાજુએ મોઢાં કરવાં. આ વખતે આ હુકમ ડાબો પગ જમીન ઉપર ટેકવાની વખતે આપવો.

જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વળો.—ચાલતી વખત વિદ્યાર્થિઓને જમણી (અથવા ડાબી) તરફથી અર્ધઘેર વળવાને શીખવવું જોઇએ, આ વખત ન જવા દેતાં ત્રણ નાનાં પગલાં ભરતાં જેટલો વખત લાગે તેટલામાંજ થવું જોઇએ.

આ એક સાધારણ નિયમ છે કે ડાબા પગ ઉપર જમણી તરફ અને જમણા પગ ઉપર ડાબી તરફ વળવું.

યોગ્ય પગ જમીન ઉપર નહિ ટેકતાં છતાં "વળો"—આ હુકમ મળેલો હોય તો વિદ્યાર્થીઓએ એક કદમ જાદે લેઇને પછી વળવું.

કર્ણરેખામાં કૂચ કરવી.

અર્ધ જમણી (અથવા ડાબી) તરફ વળો—વિદ્યાર્થીઓને વળવાને કહીને પછી તેમને કર્ણરેખામાં ચાલવા દેવા, તેમણે અંતર કમી કરવું નહિ, અને સામેની રેખામાં આવવું નહિ. "સામા વળો" આ હુકમ મળ્યા પછી તેમને પાછા સામેની રેખામાં લાવવા. આવી રીતથી ચાલવું પ્રથમ કઠણ લાગશે. કારણકે તે એક હારમાં પણ નથી અને ફાઇલમાં પણ નથી. પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના ધોરણે ચાલવું જોઇએ. અને આવે વખતે પોતાનાં કદમ નાનાં અથવા મોટાં કરે એ નકામું છે. તેમજ યોગ્ય વખત સિવાય એક રેખામાં પણ આવવું નકામું છે.

(૩) ચક્રાકાર ફરવું.

ચક્રાકાર ફરવાથી આકાર ન બદલતાં હારની દિશા બદલતાં આવડે છે. હારથી અથવા ફાઈલથી ચક્રાકાર કરતાં આવડે છે.

(૧) ફાઇલથી ચક્રાકાર ફરવું—ફાઇલથી કૂચ કરતી વખત ટોળીને ચક્રાકાર ફરવાને હુકમ આપીને જમણી તરફ અથવા ડાબી તરફ અથવા જમણી કિંવા ડાબી તરફથી અર્ધ ઘેરની દિશા તરફ વળતાં શીખવવું.

જમણી (અથવા ડાબી) તરફ ચક્રાકાર ફરો—આથી જે વર્તુળની ત્રિજ્યા ચાર ફૂટ છે એવા વર્તુળના $\frac{1}{4}$ અથવા $\frac{1}{2}$ પરિઘ ઉપરથી આગળના વિદ્યાર્થીઓએ કૂચ કરવી અને બાકીનાએ તેમની પાછળ પાછળ પરસ્પર અંતર કમી જાસ્તી ન કરતાં બહારનો પગ થોડોક લાંબો રા-

ખીને ચાલવું. આ પ્રમાણે ચક્રાકાર ફરીને પછી નવી દિશાથી એક રેખામાં ચાલવા માંડવું.

(૨) હારથી ચક્રાકાર ફરવું—જે પ્રમાણે બારણાનું કમાડ ચણિઆરાથી ફરેછે. તે પ્રમાણે ટોળી હારમાં રહીને કૂચ કરતી ન હોય ત્યારે તેની સામેની દિશા અને કૂચ કરતી હોય તે તખત તેની ચાલવાની દિશા ચક્રાકાર ફરવાથી બદલાય છે.

કૂચ કરતા હોય ત્યારે.

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરવું. જલદી કૂચ કરો—આથી જમણી તરફના છોકરાએ જગા ન છોડતાં વખત ચાલુ રાખીને બધી હારે સાથે દિશા બદલવી. હારમાંનાં બાકીનાં છોકરાંએ ડાબા છેડા તરફ જોઇને ચાલવા માંડવું. બધાંએ જમણા છેડાથી જેટલું અંતર હોય તે પ્રમાણમાં પોતાના કદમની લંબાઇ રાખવી. બધાંના ખભા સીધા અને એક રેખામાં રહેવા જોઇએ. એક જગાએ ગરદી ન થવા માટે કાળજી રાખવી જોઇએ.

થોભો—ચક્રાકાર ફરતી વખત ગમે ત્યારે આ હુકમ અપાય; આથી બધાએ (વિદ્યાર્થીઓએ) પોતાની આંખો સામે કરીને જમણી તરફથી બરાબર થવું.

કૂચ કરતા હોય ત્યારે

જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે.

આગળ—સામે આંખો કરીને બધાએ પૂરા કદમ લેઇને કૂચ કરવા માંડવું.

(૪) રચના કરવી.

આ કવાયતથી કૂચ કરતા ન હોઇએ ત્યારે સામેની દિ-

શા અને કૂચ કરતા હોઇએ ત્યારે ચાલવાની દિશા બદલતાં આવડે છે. ચક્રાકાર ફરવા કરતાં આ જલદીની રીત છે. કૂચ કરતાં ન હોય ત્યારે જમણી (અથવા ડાબી) તરફ રચના કરવી.

જમણી તરફ રચના—આથી જમણી તરફના વિદ્યાર્થીએ જમણી તરફ વળવું, અને બાકીનાએ અર્ધ જમણી તરફ વળવું.

જલદી કૂચ કરો—આથી જમણી તરફના છેવટના છોકરા સિવાય બાકીનાએ જમણી તરફ જોઇને કર્ણરેખામાં ચાલવું. અને જમણી તરફના છોકરાનું મોં જે દિશાએ હશે તે દિશાએ બધાં છોકરાં આવ્યા પછી થોભવું, અને જમણી તરફથી બરાબર થવું.

તે વખત છોકરાં બરાબર કર્ણરેખામાં ચાલે છે કે નહિ. તેને માટે કાળજી રાખવી જોઇએ.

આ પ્રમાણે ડાબી તરફ પણ રચના કરતાં આવડે.

"ફાઇલથી કૂચ કરવું" અને ટોળીથી રચના કરવી.

(૧) કૂચ કરતી વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી.—ફાઇલથી કૂચ કરતા હોય તે વખત ટોળીને પોતાની સામેની બાજુએ રચના કરતાં આવડશે.

(૨) કૂચ કરતા ન હોઇએ તે વખત સામે રચના કરો—સામેના છોકરાએ સ્થિર રહેવું અને બાકીનાએ અર્ધ ડાબી તરફ વળવું. અને પાછળ કહ્યા પ્રમાણે સામેના છોકરાની રેખામાં આવીને રચના કરવી.

કૂચ કરતા હો તે વખત સામેની બાજુએ રચના કરવી.

સામેની બાજુએ રચના કરીને ન થોભતાં કૂચ કરવાનું હોય ત્યારે.

સામે રચના કરો—આગળનાં છોકરાંએ વખત ચાલુ રાખવો. અને બાકીનાંઓએ અર્ધ ડાબી તરફ વળીને આગળનાં છોકરાંની રેખામાં પોતપોતાની જગોએ આવતાં હાર બરોબર કરી લેવી.

આગળ—હાર બરોબર થયા પછી " આગળ " આ હુકમ આપવો. આ ઉપરથી બધા વર્ગોએ કચ કરવા માંડવું.

(૩) **જમણી તરફ રચના કરવી**—આગળ લખ્યા પ્રમાણે ટોળીએ જમણી તરફ રચના કરવી.

જમણી તરફ રચના કરો—આગળના છોકરાએ જમણી તરફ ચક્રાકાર ફરીને બે કદમ આગળ ચાલવું, અને થોભવું. બાકીનાઓએ તેમની ડાબી બાજુએ રચના કરીને હારમા આવવું.

આંખો સામી.—રચના થયા પછી આ હુકમ આપવો.

(૫) ચારનો બૂરજ કરવો.

(૧) **સ્થિર હોય ત્યારે.**—બે હારોમાં રહેલી ટોળીને નંબર આપીને તેને બરોબર કરવી જોઈએ. જેનો નંબર વિષમ સંખ્યા છે તેની જમણી ફાઇલ અને જેનો નંબર સમ સંખ્યા છે તેની ડાબી ફાઇલ સમજવી. માટે ઈસારો કરવો. પણ ડાબી તરફનાં છોકરાં બરોબર ચાર હોવાંજોઇએ, માટે છેવટની (ડાબી તરફની) ફાઇલનો નંબર જો વિષમ સંખ્યા હોય તોપણ તેણે ડાબી ફાઇલ, અને તેની જમણી તરફની પાસેની ફાઇલનો નંબર જો સમ સંખ્યા હશે તોપણ "જમણી ફાઇલ" સમજવી.

ચારનો બૂરજ—પાછલી હારે એક વેંત પાછું પગલું ભરવું. બંને હારોમાંની ડાબી ફાઇલે ડાબા પગે પાછળ પગલું લેવું, અને જમણા પગે જમણી તરફ પગલું લઇને જમણી ફાઇલની પાછળ ઉભા રહેવું.

સામે—ડાબા પગે ડાબી તરફ અને પછી જમણા પ-ગે આગળ પગલું નાંખીને ડાબી ફાઈલે જમણી ફાઈલની હારમાં ઉભા રહેવું. પછી પાછળની હારે ડાબા પગે સામે એક પગલું ભરીને સામેની હાર અને પાછળની હાર એમાં જેટલું અંતર જોઇતું હોય તેટલું રાખવાને માટે આગળ આવવું.

ચારનો બૂરજ પાછળ વળો—પાછળ કહ્યા પ્રમાણે પાછળની હારે એક વેંત પગલું પાછળ નાખવું.

બધી ટોળીએ જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર લેવો, પછી ડાબી ફાઇલે પોતાના જમણા પગે એક પગલું આગળ અને ડાબા પગે એક પગલું ડાબી તરફ લેઇને પોતાની જમણા ફાઈલની આગળ (એટલે ફરવાની પહેલાં જે તરફ પીઠ હતી તેની પાછળ) જઇને ઉભા રહેવું.

સામા—સર્વ ટોળીએ જમણી તરફથી અર્ધ ઘેર લેવો. અને પાછા પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે બબેની હારો કરીને ઉભા રહેવું.

ચારનો બૂરજ જમણી તરફ—પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે પાછળની હારે એક વેંત પગલું પાછળ નાખવું

બધી ટોળીએ જમણી બાજુએ વળવું. પછી ડાબી ફા-ઇલે જમણા પગથી જમણી તરફ અને ડાબા પગથી સામે એકેક પગલું લેઇને જમણી ફાઈલની જમણી તરફ આવીને ઉભા રહેવું.

સામે—બધી ટોળીએ ડાબી તરફ વળવું, અને પહેલાં કહ્યા પ્રમાણે બબેની હારો કરીને ઉભા રહેવું.

ચારનો બૂરજ ડાબી તરફ—પાછળની હારે વેંતભ-ર પાછળ ખસવું. સર્વ ટોળીએ ડાબી તરફ વળવું, પછી ડાબી

ફાઇલે ડાબા પગથી એક પગલું ડાબી તરફ અને જમણા પગથી એક પગલું પાછળ લેઈ જમણી ફાઇલની ડાબી બાજુએ થઇને ઉભા રહેવું.

સામા—સર્વ ટોળીએ જમણી તરફ ફરીને પાછા બેવડી હારમાં ઉભા રહેવું.

આવી રીતની રચના કરીને કૂચ કરવાને છોકરાઓને સહેલું પડે છે. ફાઇલથી કૂચ કરવા કરતાં આમાં પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને વધારે જગ્યા મળે છે.

ચારનો બૂરજ કર્યો હોય ત્યારે તેમાં પ્રથમ જે અંતર પડે છે. તે સરખું રાખવાને એક તરફની બાજુએ ગરદી ન થવા દેવાને અને આમ તેમ ન થાય તે માટે શિક્ષકે કાળજી રાખવી જોઇએ.

આગળની કવાયત શીખવા માટે વખત ચાલુ રાખેલો હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને ચારનો બૂરજ કરવાની ટેવ પાડવી.

આજ્ઞા શબ્દમાં ફરક કરવો જોઇએ તે એ કે જે ઠેકાણે "સામા" આ હુકમ છે, તે ઠેકાણે "સામા વળો" આ હુકમ આપવો. તે હુકમ આગળ આપેલા છે.

"જલદી વખત ચાલુ રાખો," "ચારનો બૂરજ."
"સામા વળો," "ચારનો બૂરજ જમણી તરફ."
"સામા વળો," ઈત્યાદિ.

(૨) **કૂચ કરતી વખત.**—કૂચ કરતી વખતે છોકરાંને ચારનો બૂરજ કરવાને અને પાછા બેની હારો કરવાને શીખવવું. આ કવાયત ઘણી જરૂરની છે; કારણ કે બારીઓ અગર ગલીઓ વગેરેના સાંકડા રસ્તામાંથી જતી વખતે બન્નેની ટોળીઓએ જઇને પછી પાછા ચારનો બૂરજ કરીને પહેલાં પ્રમાણે જતાં આવડશે.

ચારનો બૂરજ—આથી જમણી ફાઇલે બે કદમ "વખત ચાલુ રાખવો" અને ડાબી ફાઇલે કર્ણરેખાથી ચાલીને પોતપોતાની જગ્યાએ જવું.

ચારનો બૂરજ કરીને કૂચ કરતી વખત પાછા બેની હારો કરવી.

બેની હારો કરો—જમણી ફાઇલે બે કદમ વખત ચાલુ રાખવો, અને ડાબી ફાઇલે પોતપોતાની પહેલી જગ્યાએ જઇને બંનેની હારો કરીને કૂચ કરવા માંડવું.

શુદ્ધિ પત્ર.

પૃષ્ટ.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૯	૧૯	જારતી પણુ.	જારતી પણું.
૨૯	૫	કૂદો.	કૂદતું.
૩૪	૫	કયાથી.	કર્યાથી.
૩૯	૧	એ.	એક,
૪૭	૬	જરીરનો.	શરીરનો.
૫૦	૬	જણુણો.	જમણો.
